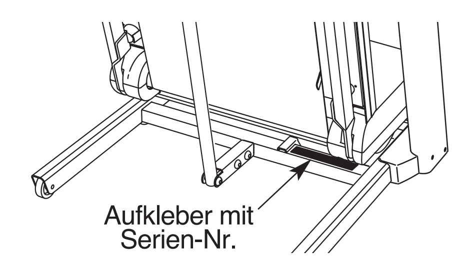
NordicTrack®

Mit iPod-Universaldock

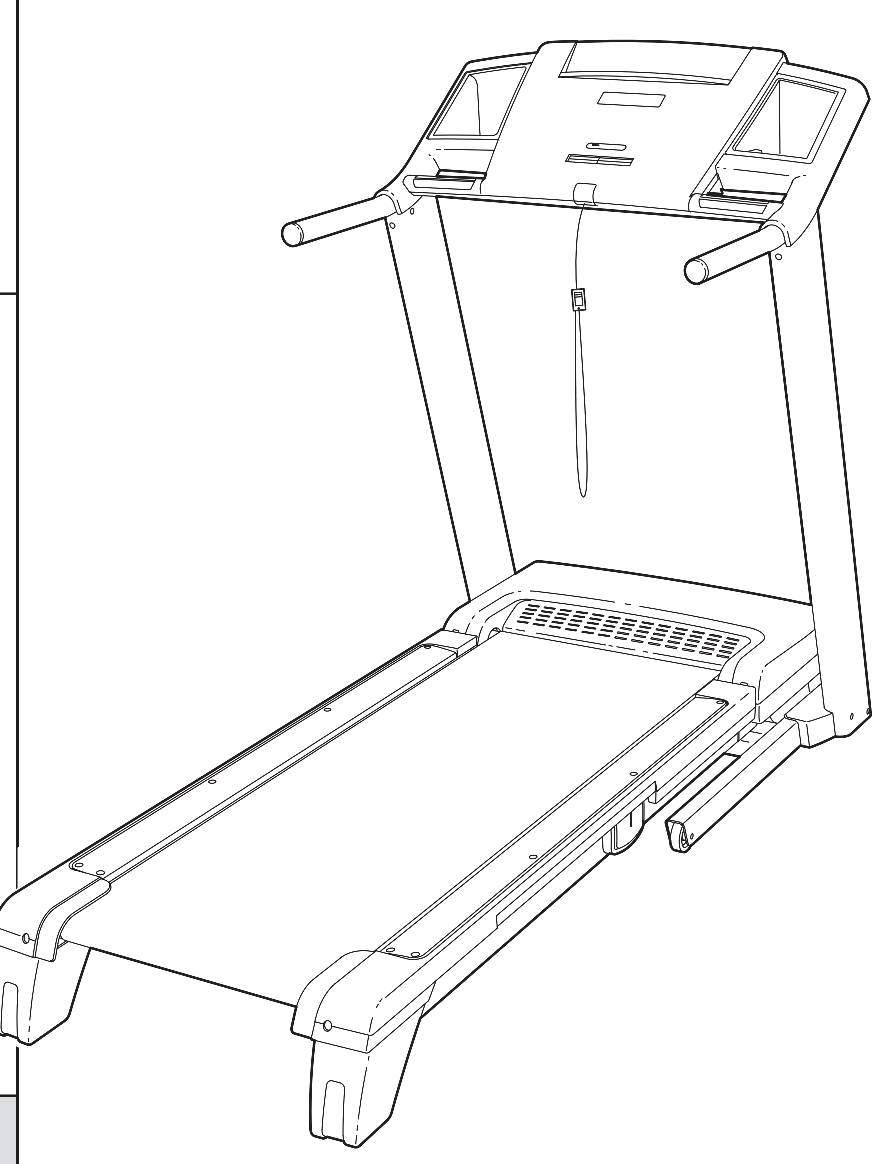
C 2500

Modell-Nr. NETL14807.1
Serien-Nr.___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

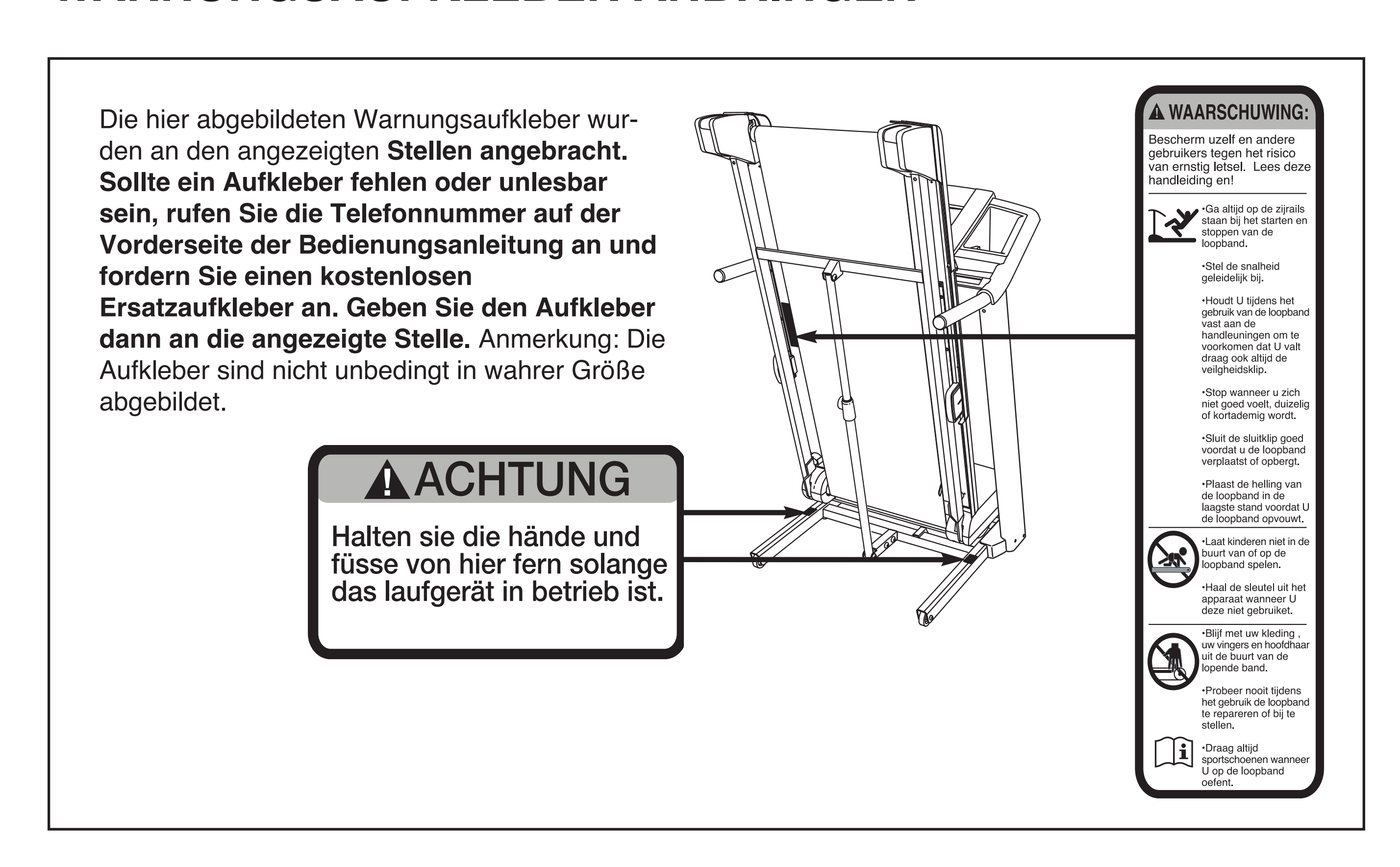


www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten **Stellen angebracht. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Geben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. **Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Eigentümer dieses Lauftrainers ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitnessge-rätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnah-men informiert sind.**

3. **Benutzen Sie den nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**

4. **Stellen Sie das Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Lauftrainer.**

5. **Stellen Sie den Lauftrainer nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**

6. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

7. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Lauftrainer fern gehalten werden.**

8. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 147 kg benutzt werden.**

9. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.**

10. **Angemessene Kleidung ist notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Lauftrainer verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen.** ***Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.***

11. **Wenn Sie den Lauftrainer an das Stromnetz anschließen (sehen Sie sich Seite 13 an), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Lauftrainere an diesen Stromkreis an.**

12. **Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**

13. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Ober Flächen fern.**

14. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Lauftrainer einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)**

15. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.)**

16. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer ein schalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

17. **Dieses Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindig-keiten geeignet. Steigern Sie die Geschwin-digkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

18. **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**

19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und verschieben Sie den Entstör-/Aus-Stromkreisunterbrecher auf die Ausschalt-stellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des Entstör-/Aus-Stromkreisunterbrecher.)

20. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und Zusammenklappen und Transportieren auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.

21. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers muss die Feststellvorrichtung vollständig geschlossen sein.

22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Benutzen Sie das Laufgerät nur, wie beschrieben.

23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

25. Dieses ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

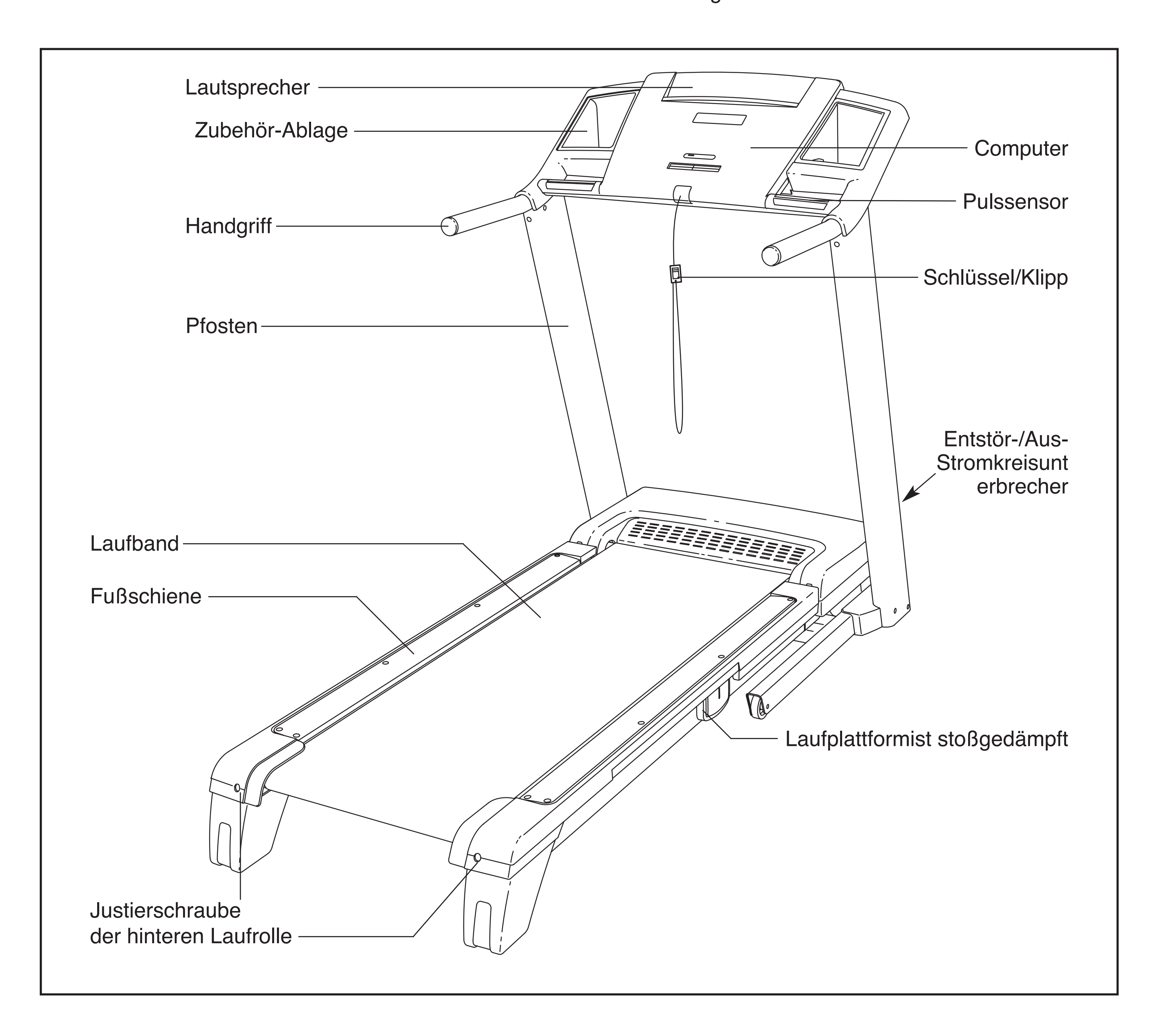
VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NordicTrack® C2500 Lauftrainers mit iPod®-Universaldock. Der C2500 Lauftrainer bietet eine Reihe von Funktionen, die Ihr Training zuhause angenehmer und wirksamer gestalten sollen. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige C2500 Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Lauftrainer in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

Für die Montage braucht man zu der beigelegten Innensechskantschlüssel , einen Kreuzschraubenzieher , eine Drahtzange , verstellbarer Schrauben schlüsse , und Gummihammer .

Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte Stückzahl. **Anmerkung: Wenn sich ein Teil nicht im Teilebeutel befindet, überprüfen Sie, ob das Teil bereits vormontiert wurde. Geben Sie niemals irgendwelche Objekte in irgendwelche Öffnungen am Laufgerät.**

Basispolsterabstand shalter (13)–2

3/8" Mutter (8)–3

3/8" Zahnscheibe (9)–4

5/16" Zahnscheibe (10)–6

1/4" Zahnscheibe (33)–2

#8 x 3/4" Schraube (1)–4

#8 x 1" Bohrschraube (2)–4

1/4" x 1 1/4" Bolzen (5)–2

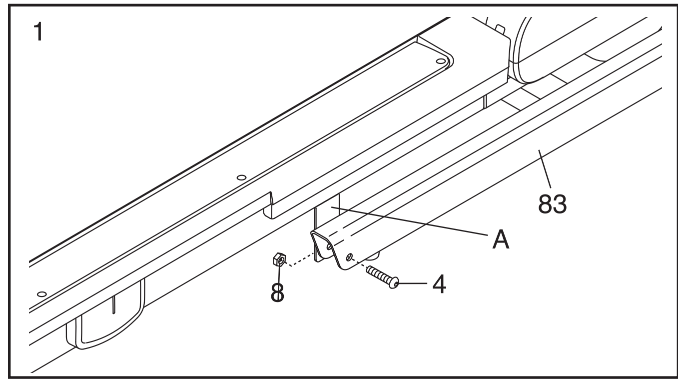
3/8" x 2" Bolzen (4)–3

5/16" x 1 1/4" Bolzen (7)–6

3/8" x 5 1/4" Bolzen (6)–4

1. **Das Netzkabel darf nicht eingesteckt sein.**

   Entfernen Sie die 3/8" Mutter (8), die 3/8" x 2" Bolzen (4) und die Transportklammer (A) von der Basis (83). **Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Laufgeräts.** Die Transportklammern werden nicht mehr gebraucht. Die Bolzen und Muttern braucht man in den Schritten 3 und 6.

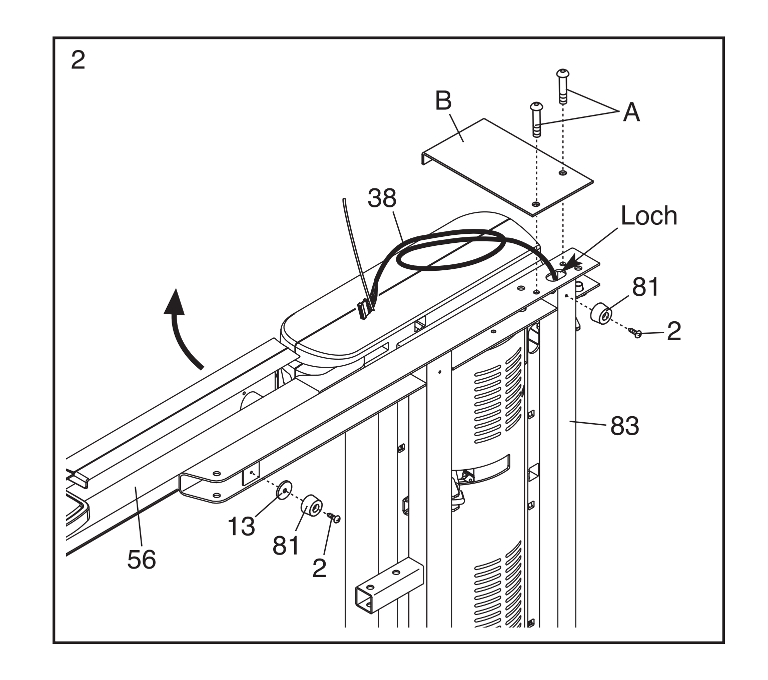


2. Mithilfe einer zweiten Person neigen Sie das Laufgerät vorsichtig auf die linke Seite. Legen Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, sodass das Laufgerät stabiler ist; **legen Sie den Rahmen jedoch nicht ganz zusammen.**

   Entfernen Sie die zwei angedeuteten Bolzen (A) und die Transportklammer (B). Sie werden nicht mehr gebraucht.

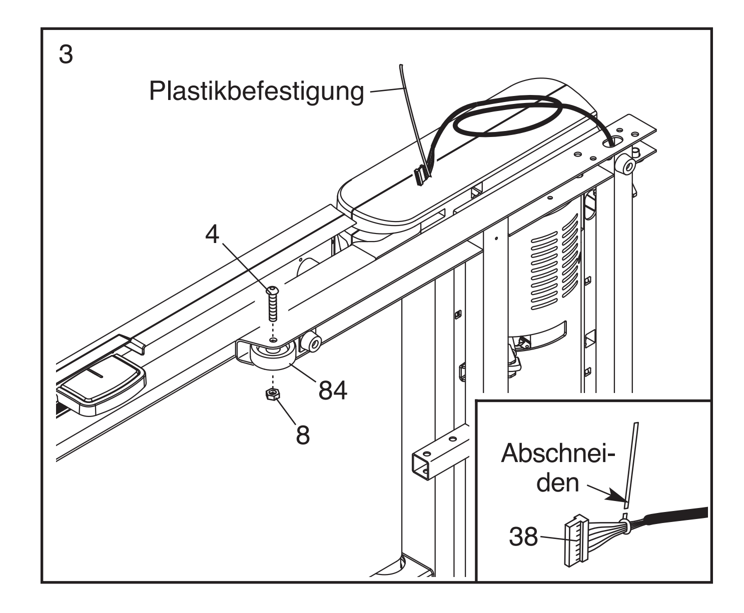
   Schneiden Sie das Befestigungsband, das den Pfostendraht (38) an der Basis (83) festhält, durch. Finden Sie das Befestigungsband im angedeuteten Loch an der Basis und benutzen Sie es, um den Pfostendraht aus dem Loch zu ziehen.

   Befestigen Sie das Basispolster (81) mit einem Basispolsterabstandshalter (13) und einer #8 x 1" Bohrschraube (2) an der angedeuteten Stelle an der Basis (83). Befestigen Sie dann ein weiteres Basispolster (81) mit nur einer #8 x 1" Bohrschraube (2).



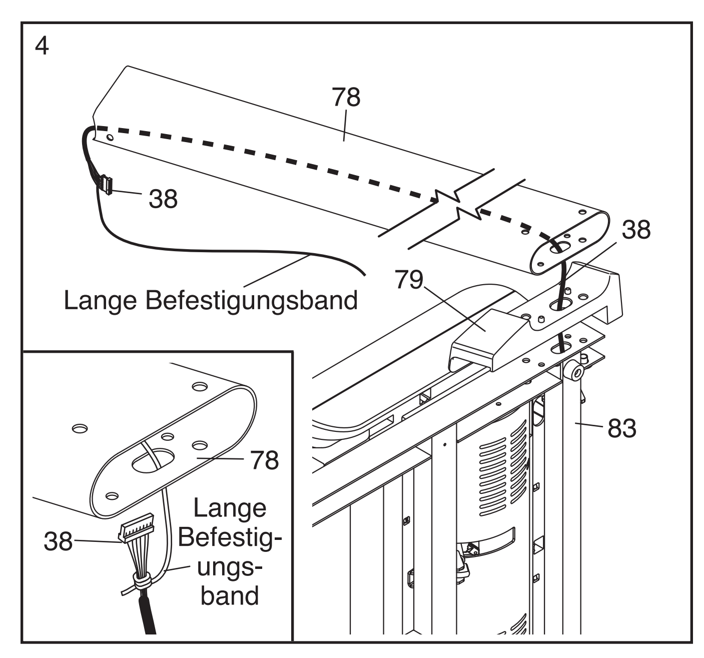
3. Siehe Detailzeichnung. Schneiden Sie die Plastikbefestigung in der Nähe des Pfostendrahts (38) ab.

   Befestigen Sie das Rad (84) mit dem 3/8" X 2" Bolzen (4) und der 3/8" Mutter (8), die sie gerade entfernt haben auf Montageschritt 1. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; man muss das Rad leicht bewegen könne**



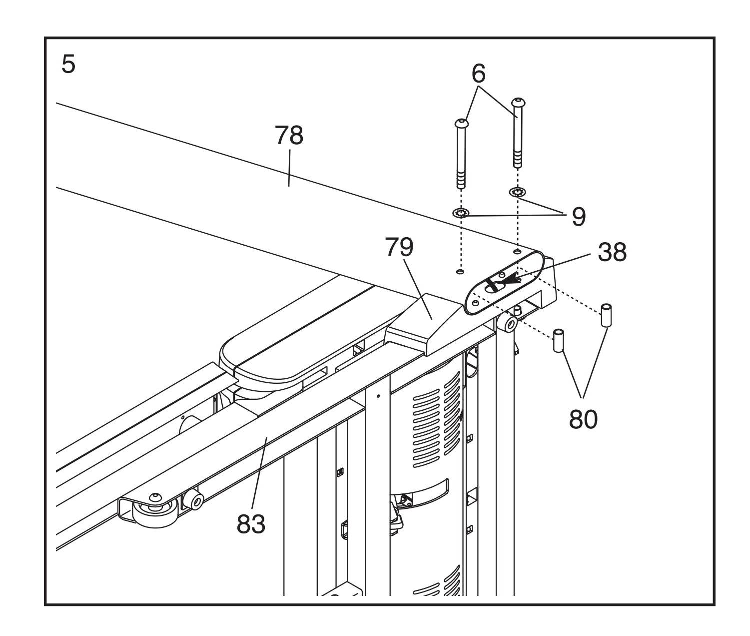
4. Finden Sie den rechten Pfosten (78) und den rechten Pfostenabstandhalter (79); beide sind mit Aufklebern markiert. Schieben Sie den Pfostendraht (38) durch den rechten Pfostenabstandhalter, wie angezeigt.

   Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die lange Kabelbefestigung, die sich am rechten Pfosten (78) befindet, sicher um das Ende des Pfostendrahts (38). Mithilfe einer zweiten Person halten Sie den rechten Pfosten an die Basis (83) hin. Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten gezogen ist.



5. Legen Sie den rechten Pfostenabstandhalter (79) auf die Basis (83). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (38) nicht abzuklemmen.** Mithilfe einer zweiten Person halten Sie einen Bolzenabstandhalter (80) an die Innenseite des unteren Endes des rechten Pfostens (78). Schieben Sie einen 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) durch den rechten Pfosten und den hellen Abstandhalter. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten hellen Abstandhalter (88), einem 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) und einer 3/8" Zahnscheibe (9).** Stellen Sie dann den rechten Pfosten auf den rechten Pfostenabstandhalter.

   Ziehen Sie die 3/8" x 5 1/4" Schraube (6) leicht an. **Ziehen Sie die Bolzen keinesfalls jetzt schon fest.**

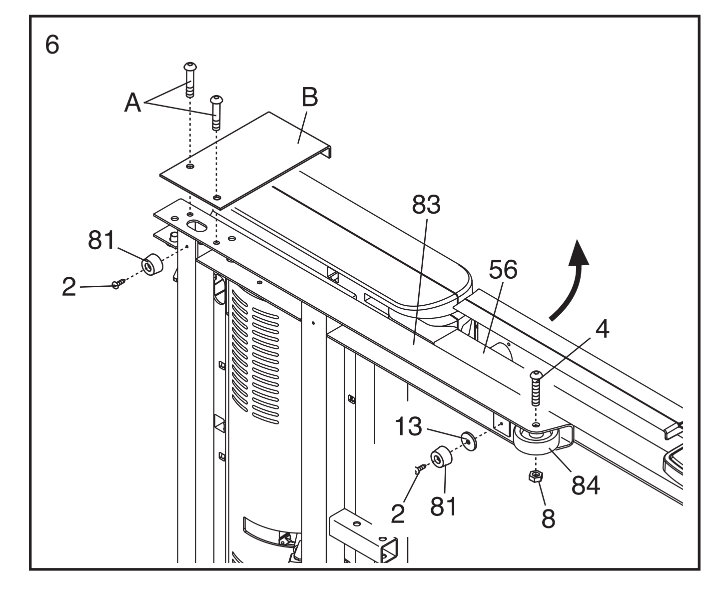


6. Mithilfe einer zweiten Person neigen Sie das Laufgerät vorsichtig auf die rechte Seite. Legen Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, sodass das Laufgerät stabiler ist; **legen Sie den Rahmen jedoch noch nicht ganz zusammen.**

   Entfernen und Werfen die zwei angedeuteten Bolzen (A) und die Transportklammer (B).

   Befestigen Sie ein Basispolster (81) an der angezeigten Stelle mit einem Basispolsterabstandhalter (13) und einer #8 x 1" Bohrschraube (2) an der Basis (83). Befestigen Sie dann ein zweites Basispolster (81) nur mit einer #8 x 1" Bohrschraube (2).

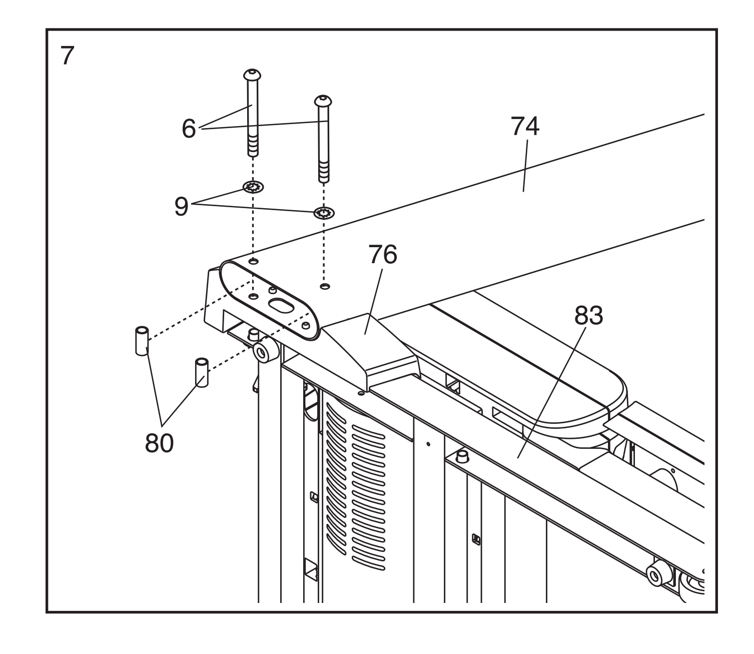
   Befestigen Sie das Rad (84) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (4) und der 3/8" Mutter (8), die sie gerade entfernt haben auf Montageschritt 1. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; man muss das Rad leicht bewegen können.**



7. Legen Sie den linken Pfostenabstandhalter (76) auf die Basis (83).Mithilfe einer zweiten Person halten Sie einen Bolzenabstandhalter (80) an die Innenseite des unteren Endes des linken Pfostens (74). Schieben Sie einen 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) mit einer 3/8” sternförmigen Unterlegscheibe (9) durch den linken Pfosten und den hellen Abstandhalter. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten hellen Bolzenabstandhalter (80), einem 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) und einer 3/8" Zahnscheibe (9).** Stellen Sie dann den linken Pfosten auf den linken Pfostenabstandhalter.

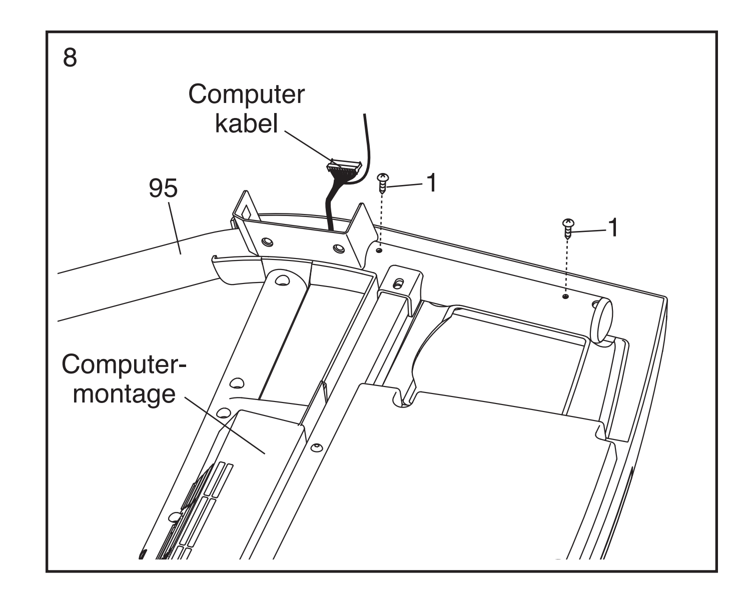
   Ziehen Sie die 3/8" x 5 1/4" Schraube (6) leicht an. **Ziehen Sie die Bolzen keinesfalls jetzt schon fest.**

   Kippen Sie das Laufgerät mit Hilfe einer zweiten Person, sodass die Basis (83) flach auf dem Boden steht.



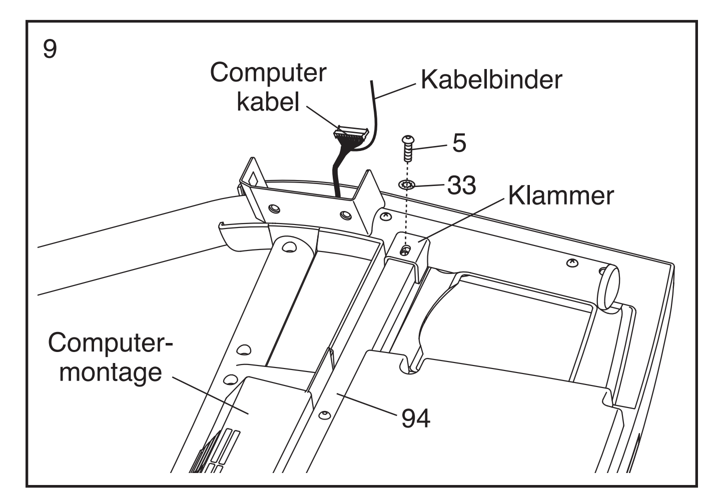
8. Legen Sie die Computermontage mit der Tastatur nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Konsole zu vermeiden. Halten Sie die rechte Haltestange (95) an die Computermontage hin. Schieben Sie den Computerdraht durch das große Loch in der Haltestange und oben heraus, wie angedeutet. Wenn notwendig kann man eine Flachzange verwenden, um den Computerdraht herauszuziehen.

   Befestigen Sie die rechte Haltestange (95) und die linke Haltestange (nicht abgebildet) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (1) (zwei sind abgebildet). **Achten Sie darauf, die Kabel nicht einzuklemmen. Ziehen Sie alle Schrauben nur leicht fest, bevor Sie sie festziehen und ziehen Sie sie keinesfalls zu fest an.**



9. Ziehen Sie auf beiden Seiten der Computermontage (nur eine Seite ist hier abgebildet) einen 1/4" x 1 1/4" Bolzen (5) mit einer 1/4" Zahnscheibe (33) an der Klammer und der Haltestangenquerstange (94) fest.

   Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Computerdraht.

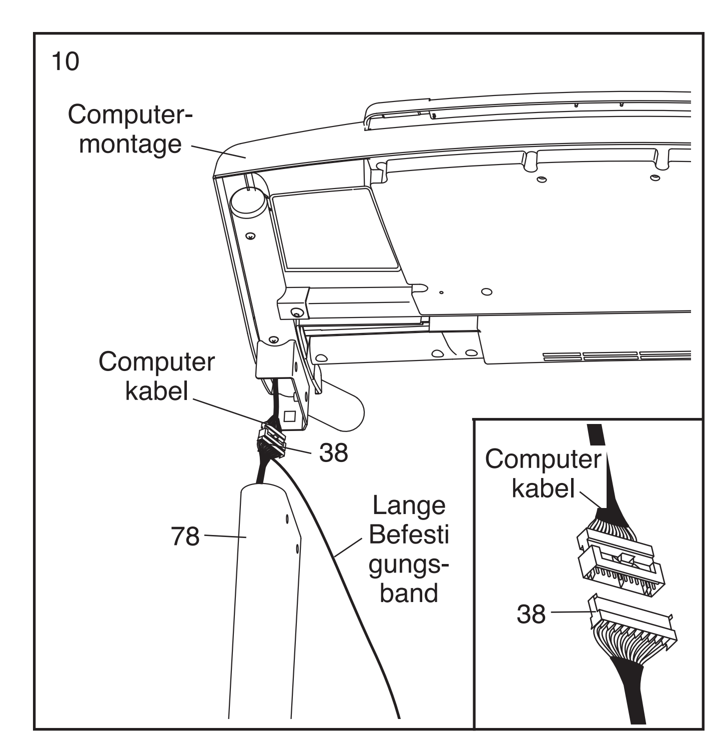




10. Entfernen Sie die lange Kabelbefestigung vom Pfostendraht (38).

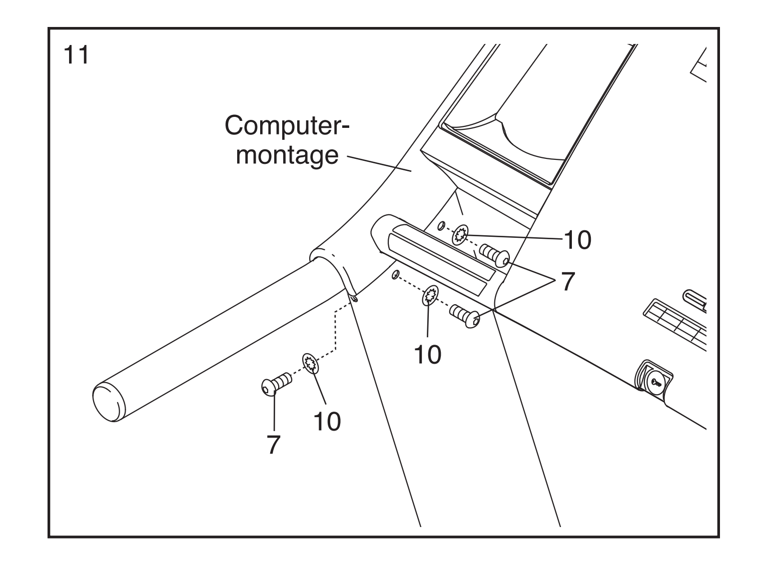
   Eine zweite Person soll die Computermontage an den rechten Pfosten (78) und den linken Pfosten (nicht abgebildet) hinhalten. Stecken Sie den Pfostendraht (38) und den Computerdraht zusammen. **Sehen Sie sich die Nebenzeichnung an. Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollten die Anschlussteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschlussteile um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**

   Stellen Sie die Computermontage auf den rechten Pfosten (78) und auf den linken Pfosten (nicht abgebildet). **Achten Sie dabei darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

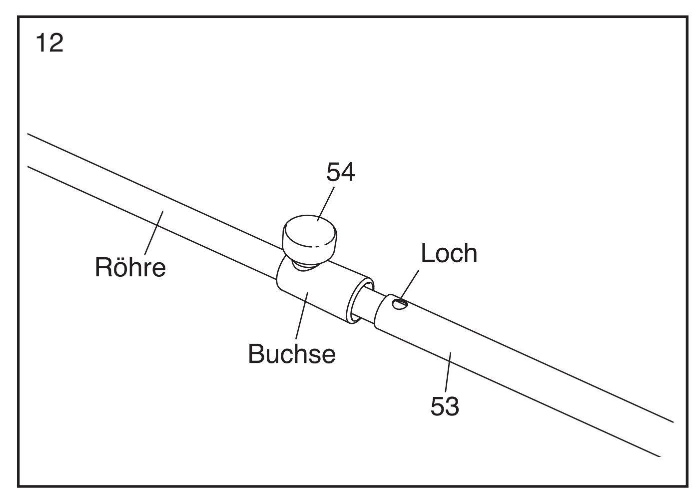


11. Befestigen Sie die Computermontage mit sechs 5/16" x 1 1/4" Bolzen (7) und sechs 5/16" Zahnscheiben (10) (nur drei sind hier abgebildet).

    Siehe Schritte 5 und 7. Ziehen Sie die 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) fest.



12. Finden Sie den Feststellvorrichtung (53). Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Ende des Rohrs. Achten Sie darauf, die Manschette über das angedeutete Loch zu schieben und den Verschlussknopf (54) im Loch zu verankern. **Ziehen Sie an der Manschette, um sicher zu gehen, dass sie sich nicht von der Stelle bewegt.**



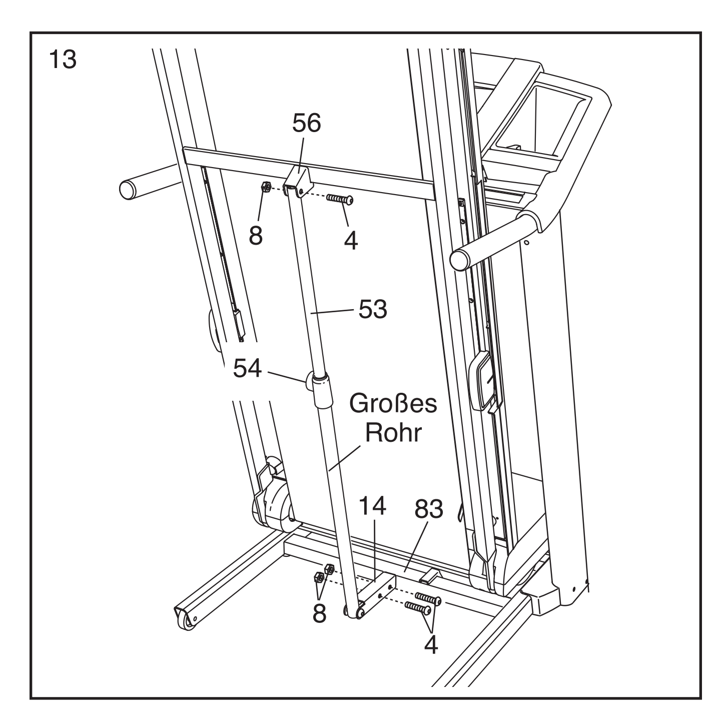
13. Heben Sie den Rahmen (56) zur angedeuteten Position hoch. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

    Richten Sie den Feststellvorrichtung (53) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verschlussknopf (54) in der angedeuteten Position befinden.

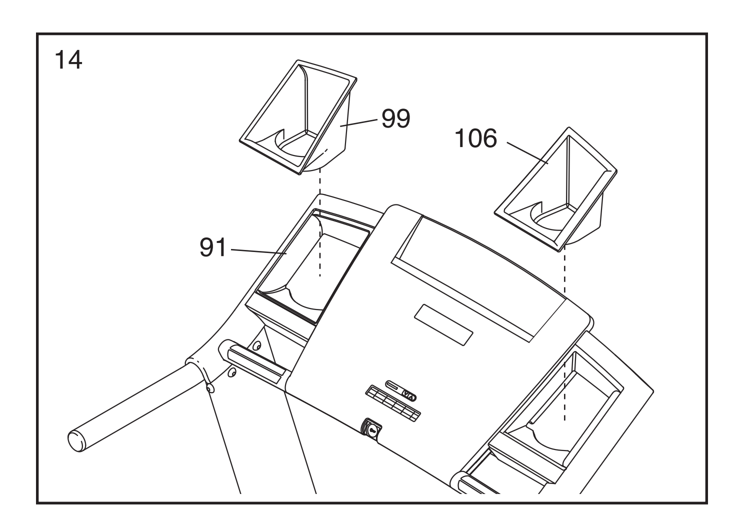
    Befestigen Sie die Verschlussklammer (14) und den Feststellvorrichtung (53) mit zwei 3/8" x 2" Bolzen (4) und zwei 3/8" Muttern (8) an der Basis (83).

    Befestigen Sie das obere Ende des Feststellvorrichtungs (53) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (4) und einer 3/8" Mutter (8) an der Klammer des Rahmens (56). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen ein wenig nach vorne und nach hinten bewegen, um den Aufbewahrungsriegel mit der Klammer übereinzustimmen.

    Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe HERUNTERLASSEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 25).



14. Drücken Sie die linke Ablage (99) und die rechte Ablage (106) in die Computerbasis (91) hinein.

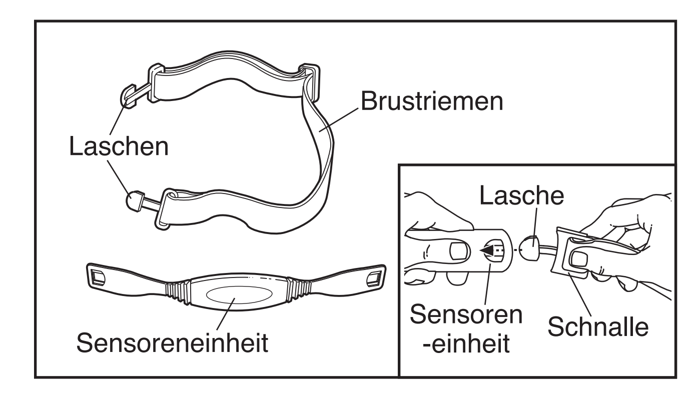


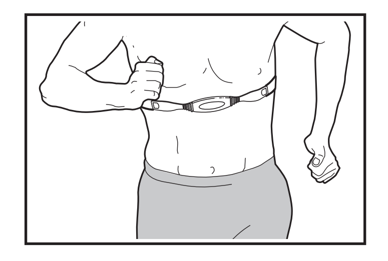
15. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen wurden, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen.** Sollten sich durchsichtige Plastikfolien auf den Aufklebern befinden, entfernen Sie diese. Stellen Sie den Lauftrainer auf eine Unterlage, um den Boden oder den Teppich zu schützen. Anmerkung: Einige zusätzliche Teile wurden möglicherweise beigelegt. Verwahren Sie den beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Sie werden ihn brauchen, wenn das Laufband eingestellt werden muss (siehe Seiten 27 und 28).

BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS

VERWENDUNG DES BRUSTPULSSENSORS

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreneinheit (siehe Zeichnung unten). Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit der Vorderseite der Sensoreinheit.





Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.

Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSORS

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Brustpulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustpulssensor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch – benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustpulssensor nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Maßnahmen.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustpulssensor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensorein-heit zu befeuchten. Wenn die Herzfrequenz nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder Rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulsmonitor ist für Leute geplant worden, die eine normale Herzfrequenz haben. Probleme beim erfassen der Herzfrequenz könnten durch medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien hervorgerufen werden.
- Die Funktion des Brustpulssensors kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn sich das herausstellt, versuchen Sie den Lauftrainer woanders aufzubauen.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 28).

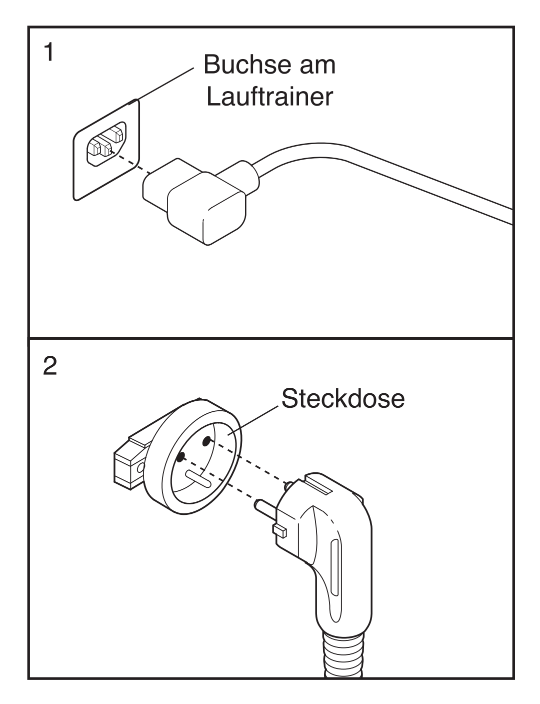
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE LAUFBAND

Das Laufband Ihres Lauftrainer wurde mit Performant Lube, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

ANSCHLUSS

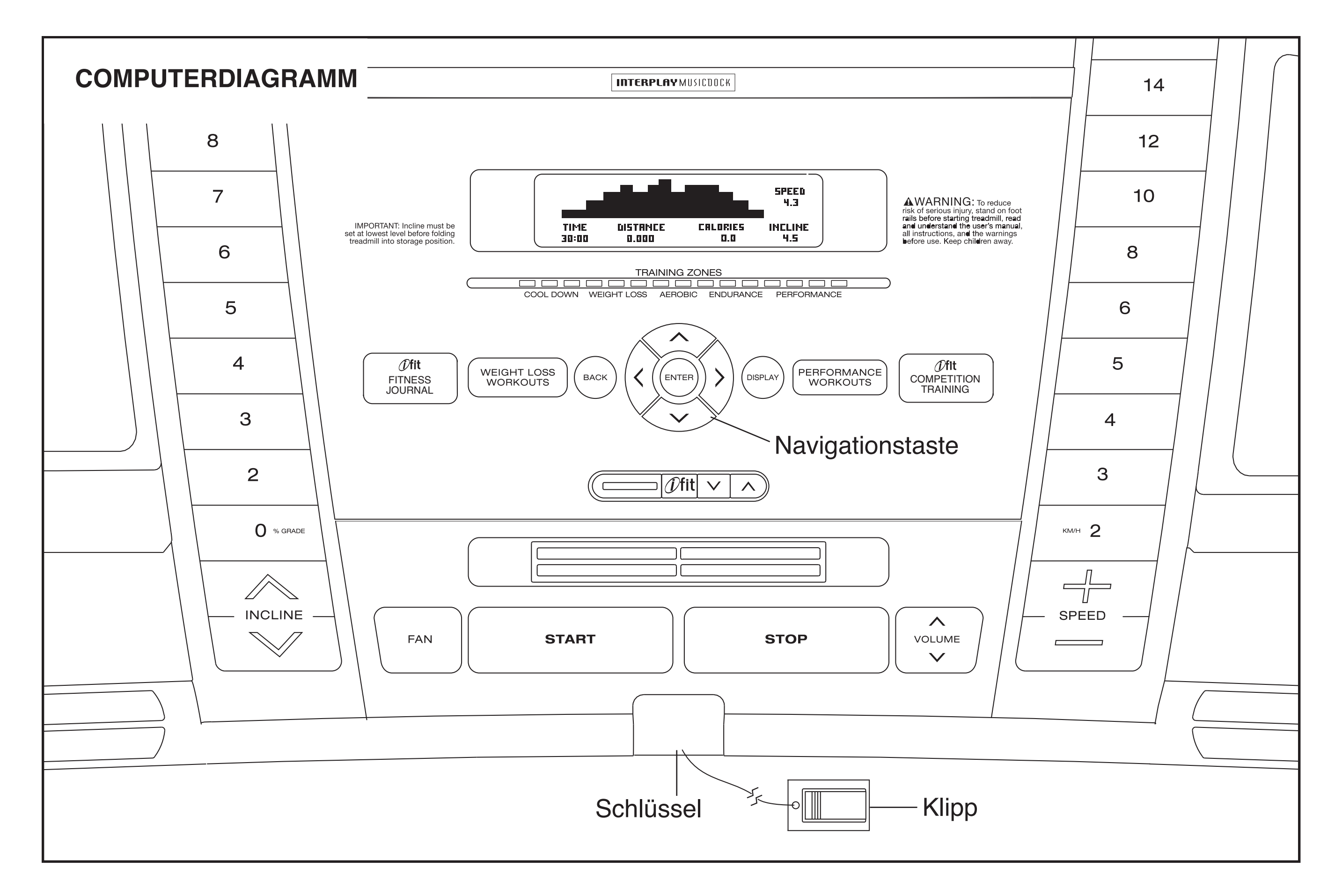
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**



Sehen Sie sich Zeichnung 1 an. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer.

Sehen Sie sich Zeichnung 2 an. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **WICHTIG: Das Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**

⚠ **GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.**



COMPUTERFUNKTIONEN

Dieser revolutionäre Laufgerätcomputer bietet ein Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer machen. Wenn man den manuellen Modus des Computers benutzt, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts auf Knopfdruck verändern. Während des Trainierens liefert der Computer dauerndes Feedback. Man kann sogar mit dem Handgriffpulsensor oder dem zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor die Herzfrequenz messen.

Außerdem bietet der Computer sechzehn vorprogrammierte Workouts an—acht Gewichtsverlustprogramme und acht Leistungsprogramme. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgerätes, wobei Sie durch ein wirksames Training geführt werden.

Der Computer bietet auch ein iFit Fitnesstagebuch an, welches automatisch Ihre Trainingsinformation erfasst und speichert, sodass Sie Ihre Workoutstatistik später abrufen und Ihren Fortschritt verfolgen können.

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFIT-System ausgestattet. Mit diesem System können Sie iFIT-Karten, die in einen Schlitz eingeführt werden, mit dem Computer verwenden. Auf den Karten sind Trainingsprogramme gespeichert, die für spezielle Fitnessziele entwickelt wurden und Sie bei Ihrem Training unterstützen. Zum Beispiel können Sie Ihre überflüssigen Pfunde in einem 8-Wochen-Programm abtrainieren oder mit dem Marathonprogramm für einen Langstreckenlauf trainieren. Die iFIT-Programme steuern den Lauftrainer automatisch. Dabei werden Sie in jeder Trainingsphase von der Stimme Ihres persönlichen Trainers begleitet und motiviert. Eine iFIT-Karte wird mitgeliefert. Weitere iFIT-Karten können zusätzlich erworben werden. **Wenn Sie weitere iFIT-Karten bestellen möchten, rufen Sie den Kundenservice unter der auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung angegebenen Telefonnummer an. iFIT-Karten sind auch in ausgewählten Fachgeschäften erhältlich.**

Mit dem hochwertigen Stereo-Soundsystem kann man während des Trainierens seine Lieblingsmusik anhören oder ein interessantes Audiobuch anhorchen. Dieses Gerät wurde speziell zur Verwendung von iPod-Produkten hergestellt und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um das Gerät an den Strom anzuschließen, folgen Sie den Schritten auf Seite 15. **Um die Computereinstellungen zu personalisieren,** siehe Seite 15. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 16. **Um ein Gewichtsverlustprogramm oder ein Leistungsprogramm zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um ein iFIT-Wettkampfprogramm zu benutzen,** siehe Seite 20. **Um eine iFIT-Karte zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um das Fitnesstagebuch abzurufen,** siehe Seite 22. **Um den Informationsmodus zu verwenden,** siehe Seite 23. **Um die Stereoanlage zu verwenden**, siehe Seite 23.

SICH DEN ABSCHNITT STROMANSCHLUSS

WICHTIG: Sollte das Laufgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronischen Teile beschädigt werden.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Finden Sie als nächstes den Überlastschalter Entstörung/Aus [RESET/OFF] am Laufgerätrahmen nahe des Netzkabels. Stellen Sie den Überlastschalter auf die Entstör-Position.

WICHTIG: Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet.Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] für ein paar Sekunden niedergedrückt. Bleiben die Disiplays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.

Stellen Sie sich nun auf die Fußschienen des Laufgeräts. Suchen Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Zeichnung auf Seite 14) und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment werden die Displays aufleuchten. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**

Anmerkung: Wenn sich eine durchsichtige Plastikfolie auf der Vorderseite des Computers befindet, ziehen Sie diese ab. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen sie saubere Turnschuhe während der Benutzung des Laufgeräts. Wenn man das Laufgerät zum ersten Mal benutzt, soll man das Laufband beobachten und, wenn notwendig, so ausrichten, dass es in der Mitte verläuft (siehe Seite 28).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit gewählt worden ist oder um diese zu verändern, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 23. Der Einfachheit halber sind alle Instruktionen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN

1. **Den Schlüssel in den Computer einstecken.**

   Siehe links unter STROMANSCHLUSS

2. **Wählen Sie den Einstellmodus.**

   Um den Einstellmodus zu verwenden, drücken Sie die iFIT-Wettkampfprogramm-Taste [IFIT COMPETITION TRAINING]. Markieren Sie die Variante Einstellungen [SETTINGS] und drücken Sie die Eingabetaste [ENTER].

   Anmerkung: Man kann aus dem Einstellmodus jederzeit aussteigen, indem man die Zurück-Taste [BACK] mehrmals drückt, bis der manuelle Modus eingestellt ist (siehe Schritt 3 auf Seite 16).

3. **Benutzerinformation eingeben.**

   Drücken Sie die Navigationstasten bis neben der gewünschten Variante ein Pfeil erscheint. Drücken Sie dann die Eingabetaste. An einem der Felder am Display wird dann ein blinkender Cursor erscheinen. Um eine Zahl oder einen Buchstaben oberhalb des Cursors einzugeben, drücken Sie auf die Navigationstasten. Um den Cursor zu bewegen, drücken Sie auf die Eingabetaste. Wenn Sie alle gewünschten Zahlen und Buchstaben in einem Feld eingegeben haben, drücken Sie auf die Eingabetaste. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um alle Benutzerinformationen einzugeben.

4. **Datum und Zeit einstellen.**

   Wenn Datum und Zeit eingestellt sind, kann der Computer Ihre Workoutstatistik genau in Ihrem Fitnesstagebuch vermerken.

   Um Datum und Zeit einzustellen, bewegen Sie den Pfeil erst zur Variante datum/zeit [DATE / TIME] und drücken Sie auf die Eingabetaste. Die Datum- und Zeiteinstellungen erscheinen dann am Display.

   Drücken Sie die Navigationstasten, um den Cursor zu jenem Feld zu bewegen, welches Sie zu verändern wünschen und drücken Sie auf die Eingabetaste. Um eine Zahl oder einen Buchstaben über dem Cursor einzugeben, drücken Sie die Navigationstaste.Wenn Sie alle gewünschten Zahlen oder Buchstaben eines Feldes eingegeben haben, drücken Sie die Wahltaste. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis alle Benutzerinformationen eingegeben sind. Drücken Sie die Zurück-Taste [BACK], um zum Einstellungsmodus zurückzukehren.

   Wenn Sie mit dem Verändern der Einstellungen fertig sind, markieren Sie die Variante einstellungen verlassen [EXIT SETTINGS] und drücken Sie auf die Eingabetaste.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Den Schlüssel in den Computer einstecken.**

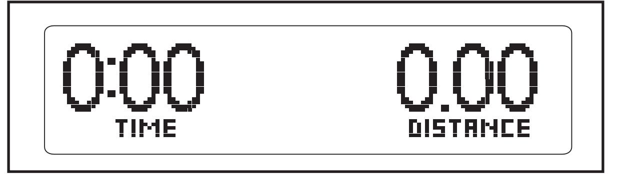
   Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 15 an.

2. **Computereinstellungen auf Wunsch individuell abstimmen.**

   Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUN-GEN auf Seite 15.

3. **Manuellen Modus wählen**.

   Jedes Mal, wenn man den Schlüssel einsteckt, ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein Workout gewählt haben, drücken Sie irgendeine der Workout-Tasten mehrmals, bis nur noch Nullen am Display erscheinen.



4. **Laufband in Bewegung setzen und Geschwindigkeit einstellen.**

   Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste [START], die Taste zur Geschwindigkeit-seinstellüng [SPEED] oder eine der nummerierten Geschwindkeitstasten (2–20). Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindkeit erreicht hat.

   Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwin-digkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Bei jedem Tastendruck ändert sich die Gesch-windigkeit um 0,1 km/h; wenn man eine dieser Tasten länger niederhält, dann verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Wenn man eine der zwölf Geschwindigkeitstasten drückt, stellt sich die Geschwindigkeit des Laufbandes langsam auf die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung ein.

   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzten, kann man die Start-Taste drücken, die Geschwindigkeitsauf-Taste oder eine der nummerierten Geschwindigkeitsauf-Tasten.

5. **Neigung des Laufgeräts auf Wunsch verstellen.**

   Um die Neigung des Lauftrainers zu verstellen, drücken Sie die Neigungszunahme [INLCINE] oder –abnahmetaste oder eine der von 0 bis 12 num-merierten Neigungstasten. Jedes Mal, wenn man eine Taste drückt, verändert sich die Neigung allmählich, bis sie die gewünschte Einstellung erre-icht.

6. **Seinen Fortschritt am Display verfolgen.**

   Der Computer bietet zwei Display-Varianten an. Die Display-Variante, die man aussucht, bestimmt welche Workoutinformation angezeigt wird. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

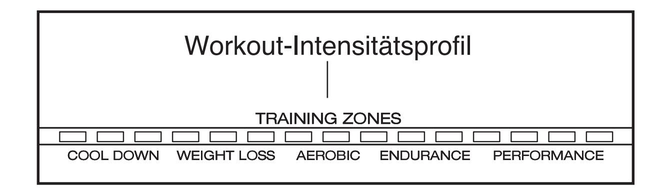
   Während man auf dem Laufgerät geht oder läuft, kann man am Display die folgenden Workoutinformationen verfolgen:

   - Die vergangene Zeit [TIME]
   - Die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich ge-bracht hat
   - Die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien [CALORIES]
   - Die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes
   - Den Neigung-sgrad [INCLINE] des Laufger-ätes
   - Ihr Tempo [PACE] in Minuten pro Meile oder in Minuten pro Kilometer.
   - Ihre Herz-frequenz [PULSE]. Anmerk-ung: Die Herzfreq-uenz kann nur aufscheinen, wenn man den Handgriffpulssensor verwendet oder den zusät-zlich erhältlichen Brustpulssensor.



Anmerkung: Egal welche Display-Variante man wählt, die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung erscheint jedes Mal ein paar Sekunden lang am Display, wenn man die Einstellung verändert. Außerdem erscheint Ihre Herzfrequenz am Display, wenn man den Handgriffpulssensor verwendet (siehe Schritt 7).

Während des Trainings gibt das Workout-Intensitätsprofil den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an. Wenn z.B. acht Indikatoren im Profil aufleuchten, dann zeigt das Profil an, dass dieser Intensitätsgrad ideal for aerobes Training ist.

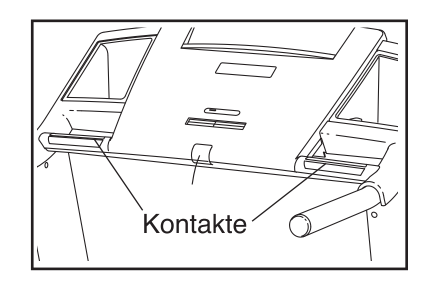


7. **Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.**

Sie können Ihren Herzschlag messen mit dem Handgriff-Pulssensor oder dem Brustpulssensor. (siehe Seite 12 zur Information des Brustpulssensors). Anmerkung: Wenn Sie den Handgriffpulssensor und den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor gleichzeitig verwenden, kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig erkennen.

Bevor man den Handgriffpulssensor verwenden kann, muss man die durchsichtigen Plastikfolien von den Metallkontakten entfernen. Zusätzlich müssen die Hände sauber sein.

Um die Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußschienen** und berühren Sie die Metallkontakte am Handgriff—**vermeiden Sie dabei ein Bewegen der Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **besten Ablesung der Herzfrequenz, lassen Sie die Hände ca. 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.**



8. **Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

Der Ventilator verfügt über eine schnelle und eine langsame Geschwindigkeitseinstellung. Drücken Sie mehrmals auf die Ventilatortaste [FAN], um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder um den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Falls Sie der Ventilator beim Anhalten des Laufbands nicht abgeschalten haben, wird sich der Ventilator nach ein Paar Minuten automatisch abschalten.

9. **Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.**

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie die Stopp-Taste und **reduzieren Sie die Neigung des Laufgeräts auf die niedrigste Einstellung. Die Neigung muss auf die kleinste Einstellung eingestellt sein, wenn man das Laufgerät in die Lagerungsposition gibt. Ansonsten könnte das Laufgerät beschädigt werden.** Ziehen Sie dann den Schlüssel aus dem Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie das Laufgerät nicht mehr in Betrieb haben, stellen Sie den Stromkreisunterbrecher auf die AUS-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **Wichtig: Wenn man das nicht macht, können sich die elektronischen Teile des Geräts frühzeitig abnutzen.**

BENUTZEN EINES GEWICHTSVERLUSTPROGRAMMS ODER EINES LEISTUNGSPROGRAMMS

1. **Den Schlüssel in den Computer einstecken.**

   Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.

2. **Computereinstellungen auf Wunsch individuell abstimmen.**

   Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 15.

3. **Wählen Sie ein Gewichtsverlustprogramm oder ein Leistungsprogramm.**

   Um eines der acht Gewichtsverlustprogramme oder eines der acht Leistungsprogramme zu wählen, drücken Sie die Taste gewichtsverlustprogramme [WEIGHT LOSS WORKOUTS] oder leistnungsprogramme [PERFORMANCE WORKOUTS bis der Name des gewünschten, vorprogrammierten Workouts am Display erscheint. Anmerkung: Um ein vorhergehendes Display wieder zu sehen, drücken Sie die Zurück-Taste [BACK].

   Wenn man ein Gewichtsverlustprogramm oder ein Leistungsprogramm wählt, gibt das Display den Namen, die Länge, die maximale Neigungseinstellung und die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Workouts an. Außerdem erscheint ein Querschnitt von Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts am Display.

   Jedes vorprogrammierte Workout wurde auf ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

4. **Starttaste drücken, um das Workout zu beginnen.**

   Einen Moment nachdem man die Starttaste [START] gedrückt hat, stellt sich das Laufgerät automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Während des Programms gibt der Querschnitt Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts stellt den laufenden Abschnitt des Programms dar. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt des Querschnitts beginnt zu blinken. Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen erscheinen ebenfalls am Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen.

   Das Programm geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und der letzte Abschnitt des Workouts beendet wird. Das Laufband hält dann langsam an.

   Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits [SPEED]- oder Steigungstasten [INCLINE] auf dem Computer drücken. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellt sich das Laufgerät wieder auf die vorprogrammierten Einstellungen ein.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste [STOP]. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleuni-gungstaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

5. **Seinen Fortschritt am Display verfolgen.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 16 und 17.

   Anstatt das Tempo anzugeben, zeigt das Display Ihre Trainingsintensität in METs an. Ein MET ist die Energie, die man beim Sitzen verbraucht.

6. **Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

7. **Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

8. **Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.**

   Siehe Schritt 9 auf Seite 18.

HOW TO USE AN IFIT COMPETITION TRAINING WORKOUT

1. **Den Schlüssel in den Computer einstecken.**

   Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 15 an.

2. **Computereinstellungen auf Wunsch individuell abstimmen.**

   Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUN-GEN auf Seite 15.

3. **Wählen Sie das iFIT-Wettkampfprogramm.**

   Um das iFIT-Wettkampfprogramm zu wählen, drücken Sie die Taste [IFIT COMPETITION TRAINING]. Benutzen Sie die Navigationstasten, um einen Wettkämpfer oder eine Gruppe von vier Wettkämpfern zu wählen.

   Wenn Sie entscheiden, gegen eine Gruppe anzutreten, markieren Sie die Variante [RACE AGAINST A PACK] und drücken Sie auf die Eingabetaste [ENTER]. Benutzen Sie die Navigationstasten, um einen Schwierigkeitsgrad und die Länge des Rennens zu wählen. Drücken Sie nach jeder Wahl die Eingabetaste.

   Wenn Sie sich dazu entschieden haben, nur gegen einen Wettläufer zu rennen, markieren Sie die Variante [RACE A SINGLE OPPONENT] und drücken Sie dann auf die Eingabetaste. Drücken Sie die Auf-, Ab-, Links-, Rechts-Navigations-tasten, um einen Gegener und die Länge des Rennens auszuwählen. Drücken Sie nach jeder Wahl die Eingabetaste.

   Einige Momente, nachdem man die Länge des Rennens gewählt hat, wird das Rennen beginnen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu gehen. Verstellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers je nach Wunsch.

   Das Workout wird so weiterlaufen, bis das Rennen beendet ist.

4. **Seinen Fortschritt am Display verfolgen.**

   Der Computer bietet mehrere Display-Varianten an. Die Display-Variante, die man aussucht, bestimmt welche Workoutinformation angezeigt wird. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

   Während man auf dem Laufgerät geht oder läuft, kann man am Display die folgenden Workoutinformationen verfolgen:

   - An animation of a runner labeled “U.” Je nachdem, ob man die Geschwindigkeit des Laufbandes erhöht oder verlangsamt, so wird auch der Läufer schneller oder langsamer rennen.
   - Den Kurs, auf dem man läuft.
   - Die Anzahl der Sekunden, die Sie vor den anderen Läufern oder hinter dem schnellsten Läufer liegen. Sollten Sie hinten liegen, dann gibt das Display die Sekunden als eine negative Zahl an.
   - Ihre Platzierung im Rennen.
   - Die Geschwindigkeit [SPD] des Laufbandes. Anmerkung: Drücken Sie die Eingabetaste, um Ihr Tempo [TEMPO] in Minuten pro Kilometer oder in Minuten pro Meile abzulesen. Drücken Sie die Eingabetaste noch einmal, um die Geschwindigkeit des Laufbandes abzurufen.
   - den Neigungsgrad [INC] des Laufgerätes
   - die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien [CALS]
   - die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich gebracht hat
   - die vergangene Zeit [TIME]
   - Ein Querschnitt der Neigungseinstellungen während des Rennens.
   - Die Rate der Energieaufholung Ihrer Gegner [REC]. Anmerkung: Ihre Zeile in der rec-Spalte gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an.
   - Die Energiereserven [BANK] Ihrer Gegner.
   - Die Taktiken [TACTICS], die Ihre Gegner verwenden.
   - Eine Statusleiste, die Ihren Fortschritt im Rennen angibt.
   - Der Durchschnittswert [AVG] Ihrer Geschwindigkeit.
   - Ihre Herzfrequenz [PULSE]. Amerkung: Ihre Herzfrequenz kann nur angezeigt werden, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor oder Brustpulssensor verwenden.

5. **Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

6. **Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

7. **Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.**

   Siehe Schritt 9 auf Seite 17.

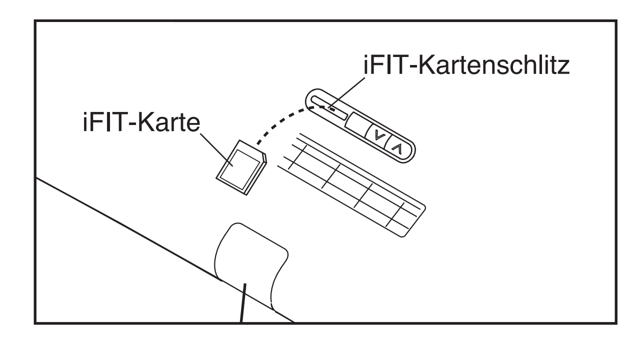
BENUTZUNG EINER IFIT -KARTE

1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 15 an.

2. Stecken Sie eine iFIT-Karte ein und wählen Sie ein Workout.

Um ein iFIT-Programm zu verwenden, stecken Sie eine iFIT-Karte in den iFIT-Kartenschlitz; Achten Sie darauf, dass die Metallkontakte der iFIT-Karte nach unten schauen und dass sie richtig in den iFIT-Schlitz gesteckt wird.



Wählen Sie als nächstes ein iFIT-Programm, indem Sie die iFIT-Auf- und –Ab-Tasten neben dem iFIT-Schlitz betätigen. Wenn man ein iFIT-Programm gewählt hat, gibt das Display den Namen, die Länge, die maximale Neigungseinstellung und die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Workouts an. Außerdem erscheint ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts am Display.

Jedes iFIT-Workout ist in mehrere einminütige Abschnitte unterteilt.Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

3. Starttaste drücken, um das Workout zu beginnen.

Einen Moment nachdem man die Starttaste [START] gedrückt hat, stellt sich das Laufgerät automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Ein individueller Coach wird Sie durch das Workout führen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, **indem Sie auf die Geschwindigkeits [SPEED]-oder Steigungstasten [INCLINE] auf dem Computer drücken. Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellt sich das Lauftrainer wieder auf die vorprogrammierten Einstellungen ein.**

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] abbrechen. Um es wieder aufzunehmen, drückt man die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann mit 2 km/h sich zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, stellt sich das Laufgerät automatisch auf die vorprogrammierte Geschwindigkeit und Neigung des nächsten Abschnitts ein.

4. Seinen Fortschritt am Display verfolgen.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 16 und 17.

5. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

6. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 9 auf Seite 17.

ACHTUNG: Wenn Sie die iFIT-Karten nicht benutzen, entfernen Sie diese immer aus dem iFIT-Kartenschlitz.

ABRUFEN DES FITNESSTAGEBUCHS

1. **Den Schlüssel in den Computer einstecken.**

   Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.

2. **Fitnesstagebuch wählen.**

   Um das Fitnesstagebuch abzurufen, drücken Sie die Taste [IFIT FITNESS JOURNAL]. Der Computer ruft dann die gespeicherte Tagebuchinformation ab.

   Anmerkung: Beim Ablesen des Fitnesstagebuchs kann man jederzeit die Zurücktaste [BACK] betätigen, um ein vorangegangenes Menü oder ein vorangegangenes Display abzurufen.

   Das Fitnesstagebuch kann für das laufende Jahr folgende Trainingsinformationen abrufen:

   Zeit [TIME]—Die Anzahl aller Stunden, die Sie auf dem Laufgerät gegangen oder gelaufen sind.

   Distanz [DISTANCE]—Die Distanz, die man insgesamt auf dem Laufgerät hinter sich gebracht hat.

   Kalorien [CALORIES]—Die ungefähre Anzahl aller Kalorien, die man verbrannt hat seit Benutzung des Geräts.

   Geschwindigkeitsdurchschnitt [AVG. SPD]—Ihre durchschnittliche Geh- oder Laufgeschwindigkeit.

   Durchschnittstempo [AVG. PACE]—Ihr durchschnittliches Geh- oder Lauftempo in Minuten pro Kilometer oder pro Meile.

3. **Trainingsinformation nach Jahren abrufen.**

   Wenn Sie das Fitnesstagebuch gewählt haben, erscheinen die *TOTALS* (Jahresgesamtzahlen) am Display.

   2009 TOTALS

TIME	25	AVG. SPEED	4.5
DISTANCE	206	AVG. PACE	23:04
CALORIES	11.431		

   Um die Trainingsinformation eines anderen Jahres abzurufen, verändern Sie das Jahr durch Drücken der Auf-oder-Ab-Navigationstaste. Anmerkung: Das Fitnesstagebuch kann Information für 7 Jahre speichern.

4. **Trainingsinformation nach Monaten abrufen.**

   Nach ein paar Sekunden erscheint das *MONTH* (Monatsmenü) am Display.

   Um monatliche Trainingsstatistiken abzurufen, drücken Sie die Auf-oder-Ab-Navigationstaste, bis der gewünschte Monat auf der rechten Seite des Displays hervorgehoben ist. Drücken Sie dann auf die Wahltaste [ENTER]. Die Trainingsinformation für den gewählten Monat wird dann am Display erscheinen

5. **Trainingsinformation nach Wochen abrufen.**

   Nach ein paar Sekunden erscheint das *WEEK* (Wochenmenü) am Display.

   Um wöchentliche Trainingsstatistiken abzurufen, drücken Sie die Auf-oder-Ab-Navigationstaste, bis die gewünschte Woche auf der rechten Seite des Displays hervorgehoben ist. drücken Sie dann die Eingabe-Taste. Die Trainingsinformation für die gewählte Woche wird dann am Display erscheinen.

6. **Trainingsinformation nach Tagen abrufen.**

   Nach ein paar Sekunden erscheint das *DAY* (Tagesmenü) am Display.

   Um tägliche Trainingsstatistiken abzurufen, drücken Sie die Navigationstaste, bis der gewünschte Tag auf der rechten Seite des Displays hervorgehoben ist. Drücken Sie dann auf die Entertaste [ENTER]. Die Trainingsinformation für den gewählten Tag wird dann am Display erscheinen.

7. **Das Fitnesstagebuch weiterhin wie gewünscht abrufen.**

   Wiederholen Sie Schritte 3 bis 6, um Trainingsstatistiken für das gewünschte Jahr, den gewünschten Monat, die Woche oder einen speziellen Tag abzurufen.

8. **Aus dem Fitnesstagebuch aussteigen.**

   Press the iFIT Fitness Journal button to exit the fitness journal at any time.

DER INFORMATIONS-MODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der es Ihnen erlaubt, eine Maßeinheit für den Computer zu wählen sowie den Demo-Modus ein- und auszuschalten. Man kann auch das Datum und die Zeit einstellen.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] nieder, schieben den Schlüssel in den Computer ein und lassen dann die Stopp-Taste los. Wenn der Informationsmodus gewählt ist, erscheint die folgende Information am Display:

INFORMATION MODE
UNITS: METRIC SET CURRENT TIME:
DEMO: OFF 3:57:03 PM
3 FEB 2007

Außerdem gibT das Display die gewählte Maßeinheit an. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Pfeiltaste zur Erhöhung der Geschwindigkeit [SPEED]. Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie *METRIC* (metrisch). Um die Distanz in Meilen abzurufen, wählen Sie *ENGLISH* (englisch).

Anmerkung: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt ist. Während man den Demo-Modus verwendet, funktioniert der Computer beim Einstecken des Netzkabels, beim Einstellen des Überlastschalters auf die Entstör-Position und beim Einstecken des Schlüssels in den Computer normal. Wenn man aber den Schlüssel abzieht, bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren werden. Ist der Demo-Modus eingeschaltet, erscheint das Wort *ON* am Display während der Informations-Modus gewählt ist. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drückt man die Geschwindigkeits-Ab-Taste.

Man kann auch das Datum und die Zeit einstellen. Um das Datum und die Zeit einzustellen, siehe Schritt 4 auf Seite 13.

Um den Informations-Modus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Dieses Gerät wurde speziell zur Verwendung von iPod-Produktion hergestellt und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen. Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecher des Computers anzuhorchen, muss man seinen iPod, MP3-Player, CD-Player oder einen anderen persönlichen Player am Audiostecker des Computers oder am integrierten iPod- Universaldock anstecken.

Um die Audiosteckdose zu verwenden, finden Sie das Audiokabel und stecken Sie es in die Audiosteckdose in der Nähe der Lautsprecher. Stecken Sie dann das Audiokabel in den Stecker am MP3-Player, CD-Player oder einem anderen persönlichen Player. **Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.**

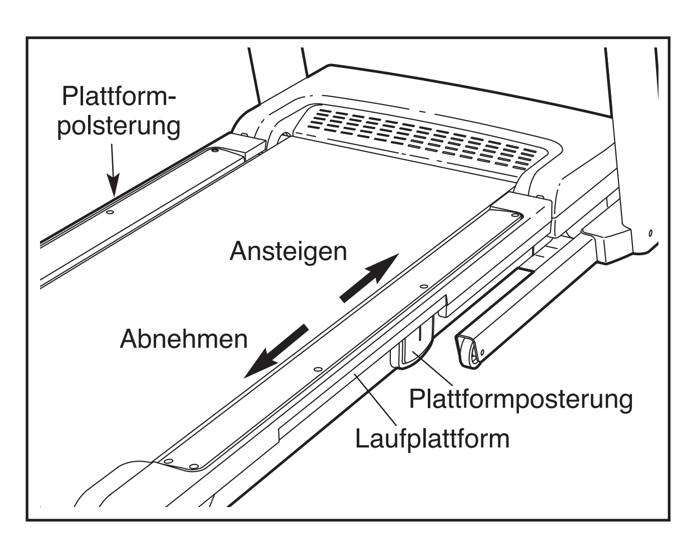
Um das integrierte iPod-Universaldock zu verwenden, braucht man einen iFIT Universal- iPod-Verbindungsstecker. Stecken Sie ein Ende in das integrierte iPod-Universaldock nahe der Lautsprecher und das andere Ende in Ihren iPod. **Vergewissern Sie sich, dass der iFIT Universal- iPod-Verbindungsstecker ganz eingesteckt wurde. Um einen iFIT Universal-iPod-Verbindungsstecker zu kaufen, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Drücken Sie dann die Play-Taste an Ihrem iPod, MP3-Player, CD-Player oder einem anderen persönlichen Player. Sie können die Lautstärke an Ihrem eigenen Audioplayer verstellen oder durch Drücken der Lauststärke-Auf- und –Ab-Tasten am Computer.

Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer des Lauftrainers.

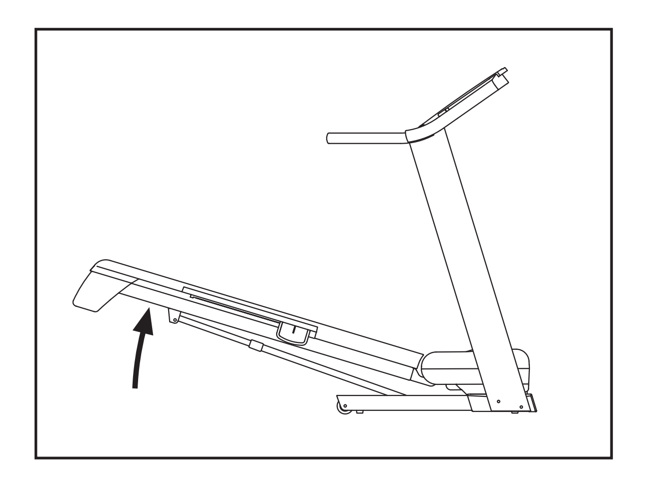
DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Der Lauftrainer bietet ein Stoßdämpferungsystem an, welches den Anprall reduziert, wenn Sie auf dem Lauftrainer laufen oder rennen. Um die Laufplattform steifer zu machen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben Sie die Plattformpolster nach vorne. Um die Laufplattform nachgiebiger zu machen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben Sie die Plattformpolster nach hinten. Anmerkung: Achten Sie darauf, beide Polster auf die gleiche Höhe zu schieben. Je schneller man auf der Laufplattform rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.



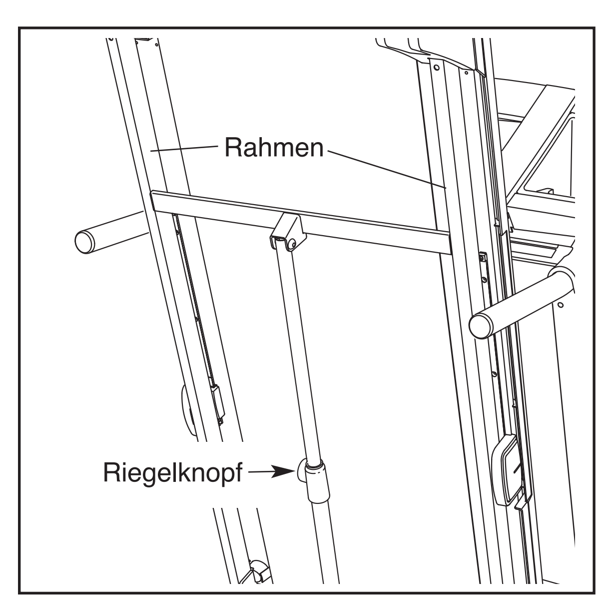
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

LAUFTRAINER ZUM LAGERN ZUSAMMENKLAPPEN



Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man das Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenlegt, sonst kann das Lauftrainer beschädigt werden. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Lauftrainer hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

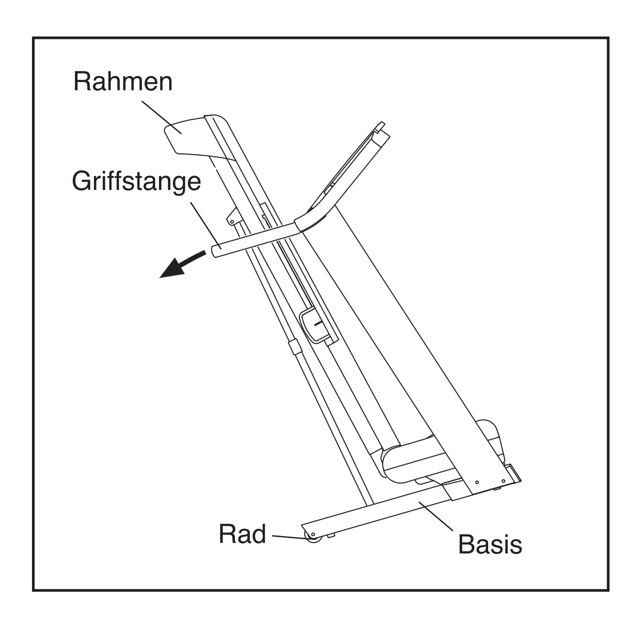
1. **Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. VORSICHT: Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Achten Sie beim Anheben des Rahmens darauf, dass Sie ihre Beine abbiegen und den Rücken gerade halten—nicht aus dem Rücken heben.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.



2. Heben Sie den Rahmen, bis die Riegelknopf ihn in der Lagerposition hält. **Achten Sie darauf, dass die Riegelknopf in der Lagerposition blockiert ist.**

   Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer nicht direktem Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.

WIE SIE DAS LAUFTRAINER BEWEGEN



Bevor Sie den Lauftrainer verrücken, bringen Sie ihn in die Lagerungsposition, so wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass die Riegelknopf in der Lagerposition blockiert ist.**

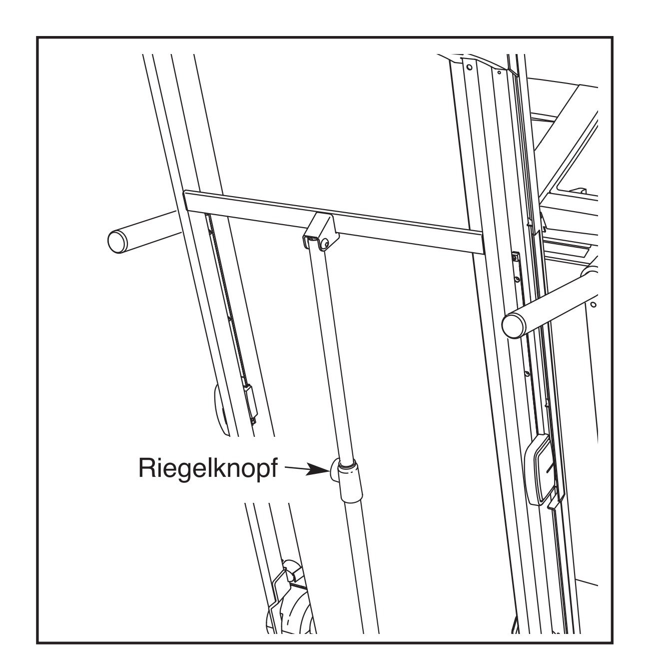
1. Halten Sie eine Griffstange und legen Sie die andere Hand auf die Plattform. Stellen Sie den Fuß gegen eine der Rollen.

2. Kippen Sie den Lauftrainer zurück, so, dass er frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer über unebenen Boden zu schieben.**

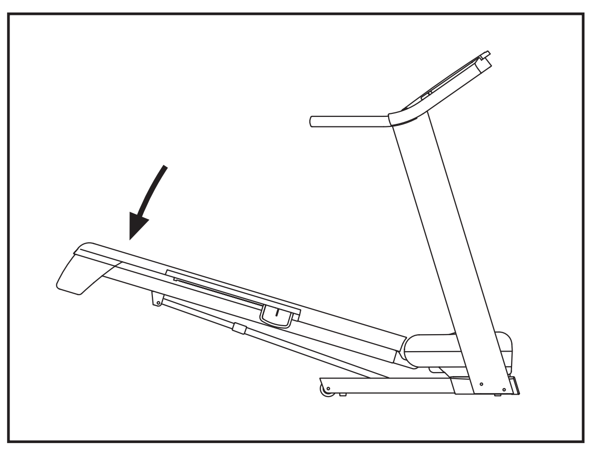
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.

LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit Ihrer rechten Hand fest. Ziehen Sie die Riegelknopf nach links und halten Sie sie. Es kann erforderlich sein, den Rahmen nach Vorne zu drücken, wenn Sie die Riegelknopf nach links ziehen. Lassen Sie den Rahmen herunter bis er am Riegel vorbei ist.



2. **Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. VORSICHT: Greifen Sie nicht nur die Kunststofffußschie-nen, und lassen Sie den Rahmen nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



FEHLERSUCHE

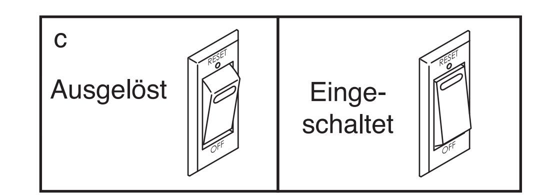
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, beziehen Sie sich auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

LÖSUNG: a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 13 an). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. **WICHTIG: Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschal-ter eingerichtet sind.**

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.

c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Lauftrainer in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

LÖSUNG: a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.

b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

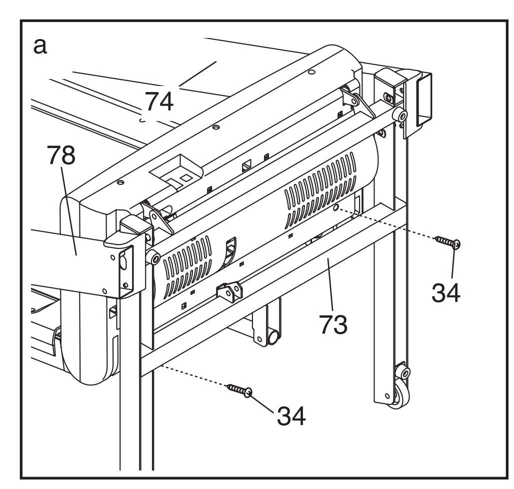
d. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

PROBLEM: Die Computeranzeige bleibt beleuchtet, wenn Sie den Schlüssel abziehen

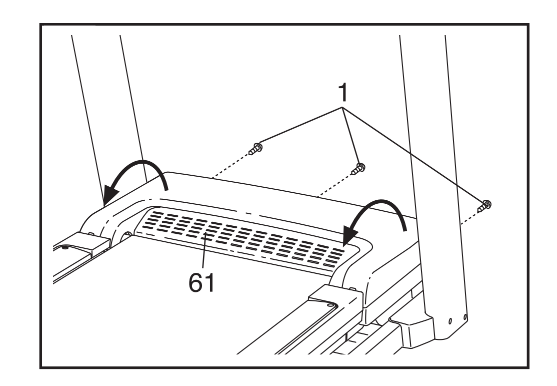
LÖSUNG: a. Der Computer zeigt den Demo-Modus an, der für Ausstellungszwecke im Laden vorgesehen ist. Wenn die Anzeige beleuchtet bleibt, wenn Sie den Schlüssel abziehen, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um ihn auszuschalten, halten Sie die Stop-Taste einige Sekunden lang gedrückt. Wenn die Anzeige immer noch beleuchtet bleibt, lesen Sie auf S. 23 DER INFORMATIONS-MODUS nach, wie man den Demo-Modus ausschaltet.

PROBLEM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

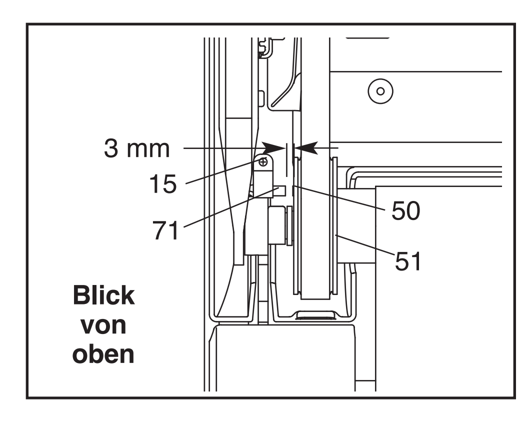
LÖSUNG: a. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (78, 74) vorsichtig nach unten, wie gezeigt. Möglicherweise befinden sich zwei #8 x 2" Schrauben (34) unten in der Bauchpfanne (73). Wenn ja, entfernen Sie diese. Anmerkung: Es wird ein Kreuzschraubenzieher mit einem Stiel von mindestens 13 cm Länge benötigt. Stellen Sie die Pfosten senkrecht auf.



Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (1) und drehen Sie die Haube (61) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (71) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter soll ungefähr 3 mm (1/8 Zoll) sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 1/2" silberne Schraube (15), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube dann wieder an. Befestigen Sie die Haube (nicht abgebildet) wieder. Wenn notwendig, kippen Sie die Pfosten (nicht abgebildet) nach unten, befestigen Sie die #8 x 2" Schrauben (nicht abgebildet) wieder und stellen Sie die Pfosten wieder auf. Lassen Sie den Lauftrainer einige Minuten lang laufen, um zu überprüfen, ob jetzt die richtige Geschwindigkeit geliefert wird.



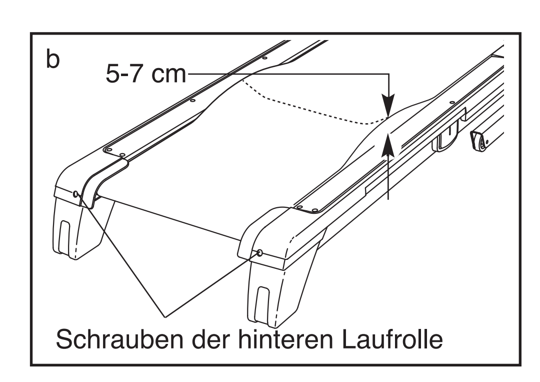
SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

LÖSUNG: a. Halten Sie den Stopp-Knopf und den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in die Konsole und lassen Sie dann die beiden Knöpfe los. Drücken Sie den Knopf zur Verstärkung oder Verringerung der Neigung. Das Laufband wird automatisch zur höchsten Neigungsstufe ansteigen und dann auf die niedrigste Neigungsstufe zurückkehren. Dadurch wird das Neigungssystem neu eingestellt. Sollte dies nicht der Fall sein, drücken Sie den Stopp-Knopf und dann erneut den Knopf zur Verstärkung oder Verringerung der Neigung. Nachdem die Neigung kalibriert wurde, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LOSUNG: a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

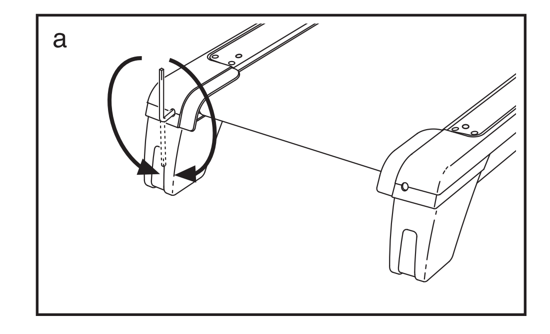
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHENSIEDAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Schrauben der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



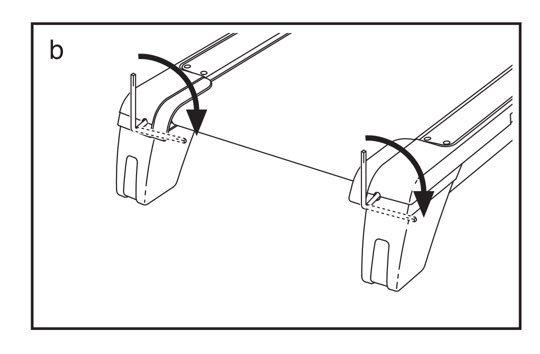
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

LÖSUNG: a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist,** ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZ-KABEL HERAUS. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Innensechskant-schlüssel um die Schraube der linken hinteren Laufrolle eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat,** drehen Sie die Schraube eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Lauf-band nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



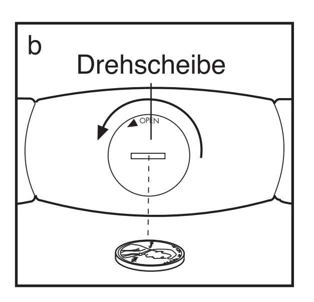
b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen,** ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Innensechskantschlüssels beide Schrauben der hinteren Lanfrolle um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



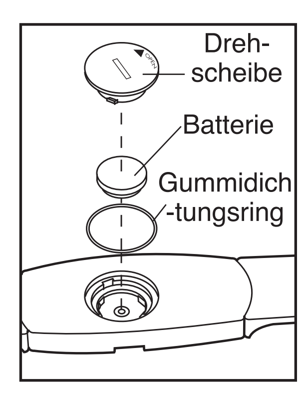
SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG: a. Wenn der Brustpulssensor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 12.

b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzfrequenzmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe dem Uhrzeigersinn entgegen zur öffenenden (OPEN) Position. Entfernen Sie die Drehscheibe.



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue CR 2032 Batterie ein. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet.** Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



TRAININGSRICHTLINIEN

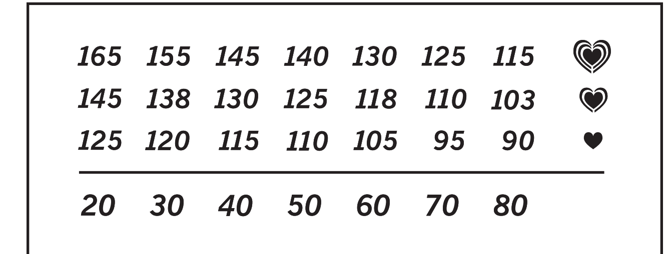
⚠ WARNUNG: Bevor man ein Sportprogramm beginnt, soll man einen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, inklusive Bewegung, können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Übungshilfe, welche generelle Herzfrequenztrends angibt, gedacht.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, ein Sportprogramm zu erstellen. Für detailliertere Informationen, kaufen Sie sich ein Buch von angesehenem Wert oder konsultieren Sie Ihren Arzt.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Übungsintensität. Den angemessenen Intensitätsgrad kann man mithilfe der Herzfrequenz finden. Die Tabelle unten gibt Herzfrequenzen zur Fettverbrennung und für aerobes Training an.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Um die für Sie angemessene Herzfrequenz zu finden, suchen Sie Ihr Alter am unteren Teil der Tabelle (Alter ist auf das nächstliegende Jahrzehnt auf- oder abzurunden). Betrachten Sie dann die drei Zahlen über Ihrem Alter. Diese drei Zahlen geben Ihre "Trainingszone" an. Die unteren zwei Zahlen werden zur Fettverbrennung empfohlen; die höhere Zahl wird für aerobes Training empfohlen.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam verbrennen zu können, muss man bei einem relativ niedrigen Intensitätsgrad über einen längeren Zeitraum hin trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper leicht erreichbare *Kohlehydratkalorien*. Erst danach beginnt der Körper auf *Fett* zur Kalorienverbrennung zurückzugreifen.

Wenn es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, dann sollten Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts so einstellen, dass sich Ihre Herzfrequenzrate nahe der untersten Zahl in Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts so ein, dass sich Ihre Herzfrequenz nahe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training—Wenn es Ihr Ziel ist, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann muss ihr Training aerob sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längere Zeitabschnitte hin große Mengen von Sauerstoff verbraucht. Dadurch wird der Anspruch ans Herz, mehr Blut in die Muskeln zu pumpen, und an die Lungen, mehr Sauerstoff an das Blut abzugeben, erhöht. Für aerobes Training müssen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainer so einstellen, dass sich Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen—Fangen Sie jedes Workout mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen an. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Üben innerhalb der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen intensivieren Sie Ihre Übungen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet und halten Sie ihn dort 20 bis 30 Minuten lang. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Puls nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Workouts regelmäßig und tief—halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie jedes Workout zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Stretching. Dadurch erhöhen Sie die Flexibilität der Muskeln und Sie verhindern Probleme, die nach einem Training auftauchen können.

TRAININGSHAUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, trainieren Sie dreimal pro Woche, wobei zwischen den Workouts mindestens ein Tag liegen soll. Nach ein paar Monaten können Sie, wenn Sie wollen, bis zu fünf Workouts pro Woche ausführen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Sport zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr NETL14807.1

R0309A

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die Detailzeichnung am Ende dieser Bedienungsan-leitung.

Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	25	#8 x 3/4" Schraube
2	4	#8 x 1" Bohrschraube
3	1	Innensechs-kantschlüssel
4	6	3/8" x 2" Bolzen
5	2	1/4" x 1 1/4" Bolzen
6	4	3/8" x 5 1/4" Bolzen
7	4	5/16" x 1 1/4" Bolzen
8	8	3/8" Mutter
9	4	3/8" Zahnscheibe
10	4	5/16" Zahnscheibe
11	5	#8 x 3/4" Bohrschraube
12	14	#8 x 1/2" Schraube
13	2	Basispolsterabstandshalter
14	1	Verschlussklammer
15	1	3/4" Membranenschalterschraube
16	10	#8 x 3/4" Bolzen
17	2	1/4" x 1" Bolzen
18	2	5/16" x 4 1/4" Bolzen
19	2	3/8" x 1" Nylon-Klemmteil Bolzen
20	2	Bolzen der hinteren Rolle
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen
23	2	3/8" x 1" Bolzen
24	14	1/2" Erdungsbolzen
25	10	#12 x 1 1/4" Schraube
26	2	Motorbolzen
27	2	Polsterungsstopper
28	1	Entstör-/Aus-Stromkreisunterbrecher
29	4	#8 x .44 Schraube
30	2	1/4" Scheibe
31	2	1/4" Einstellungsverschlussunterleg-scheibe
32	1	Filter
33	2	1/4" Zahnscheibe
34	6	#8 x 2" Schraube
35	1	Audiodraht
36	2	5/16" Flanschmutter
37	3	Abdeckplatte-Klammer
38	1	Pfostendraht
39	1	Neigungsrahmen-Erdungsdraht
40	2	Vordere Isolierung
41	1	Linke Fußschiene
42	1	Warnungsaufkleber
43	2	Laufplattformpolsterung
44	1	Laufplattform
45	1	Laufband
46	2	Laufbandführung
47	2	Federungsschiene
48	2	Rahmenabstandshalter
49	2	Vordere Laufrolle
50	1	Magnet
51	1	Vordere Laufrolle/Rolle
52	2	15 1/2" Kabelbinder
53	1	Feststellvorrichtung
54	1	Verschlussknopf
55	1	Rechte Fußschiene
56	1	Rahmen
57	2	Halter der hinteren Laufrolle
58	1	Hintere Laufrolle
59	1	Linker hinterer Fuß
60	1	Rechter hinterer Fuß
61	1	Haube
62	1	Antriebsriemen
63	1	Motorzwischenstück
64	1	Motor
65	1	Steigungsrahmen
66	2	Kabelbinder
67	1	Kontrollschiene Kleines Loch
68	1	Netzkabel
69	1	Netzkabeladapter
70	1	Kontrollschiene
71	1	Membranenschalter
72	1	Membranenschalter-klipp
73	1	Bodenschale
74	1	Linker Pfosten
75	1	Steigungsmotor
76	1	linken Pfostenabstandshalter
77	1	Ferritklemme
79	1	Rechter Pfostenabstandshalter
80	4	Bolzenabstandshalter
81	4	Basispolster
82	2	Vorsichtaufkleber
83	1	Basis
84	2	Rad
85	1	Aufmachbare Befestigung
86	9	8" Befestigung
87	1	Zugangsdeckel
88	2	Kafigmutter
89	1	Computer
90	1	Haubenabdeckung
91	1	Computerbasis
92	1	Plastikband
93	1	Neigungsdraht
94	1	Haltestangequerstange
95	1	Rechte Haltestange
96	1	Linke Haltestange
97	1	FIT-Karte Kit
98	2	Haltestange-Endkappe
99	1	Linke Ablage
100	1	Schlüssel/Klipp

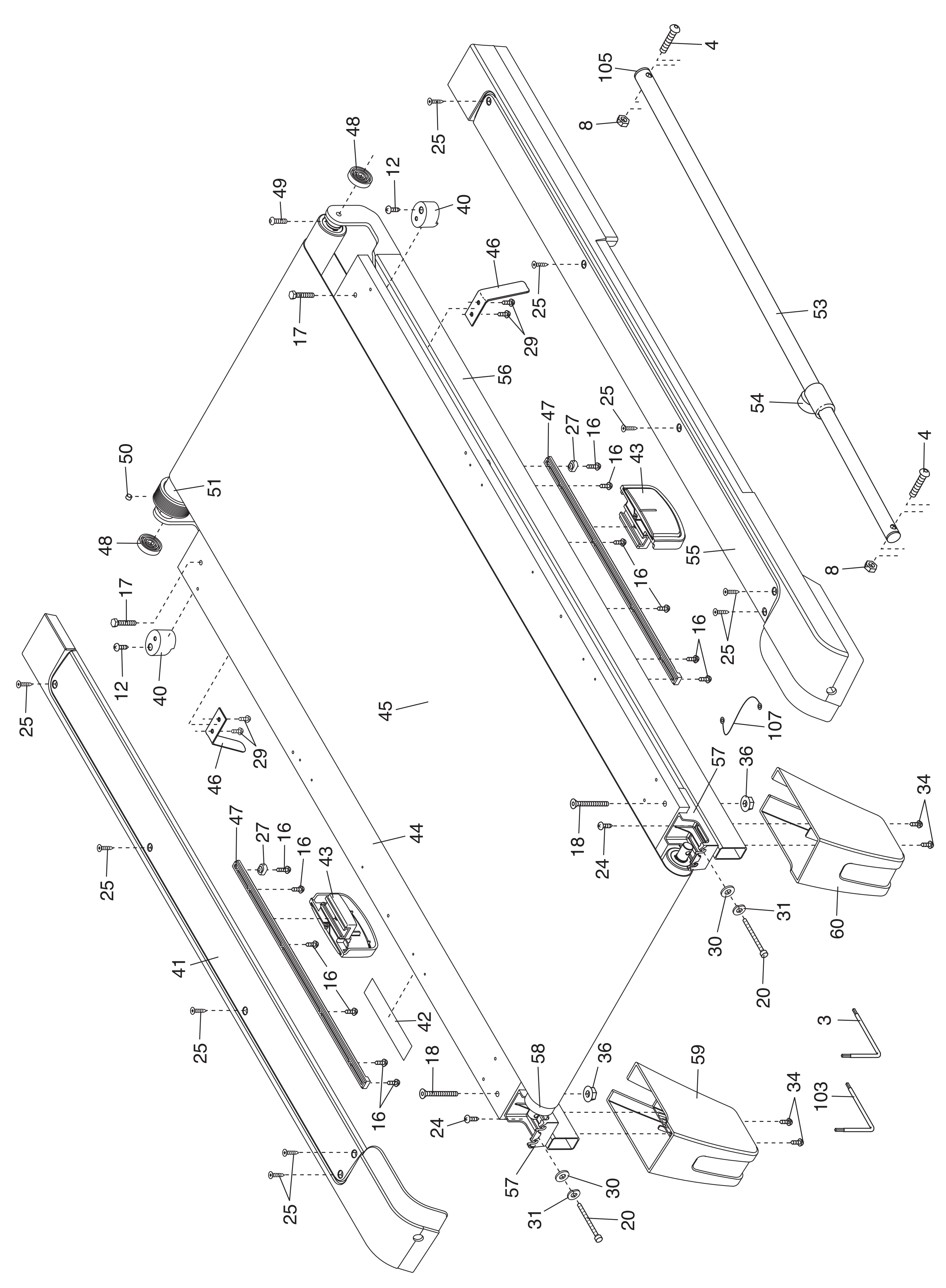
Nr.	Zahl.	Beschreibung
101	1	Erdungsleitungs-draht des Computers
102	1	Umformer
103	1	5/32" Innensechs-kantschlüssel
104	1	Steigungsmotor-Abstandshalter
105	1	Riegelkappe
106	1	Rechte Ablage
107	1	Rahmen-Rolleerdungsdraht
108	1	Elektronikklamer
109	6	1/4" Scheibe
110	2	#8 Zahnscheibe
111	2	3/8" Mutter für Neigungsmotor
112	1	#8 Mutter
113	1	Computerventilator
114	4	Computerventilatorschraube
115	2	Motorbuchse
116	1	Pulssensorriemen

Nr.	Zahl.	Beschreibung
117	1	Brustpulssensor
118	1	#8 x 3/4" Erdungsbolzen
119	1	Brustpulsempfänger
*	–	10" Blauer Draht, M/F
*	–	8" Blauer Draht, 2F
*	–	4" Schwarzer Draht, 2F
*	–	4" Schwarzer Draht, M/F
*	–	4" Roter Draht, M/F
*	–	8" Weißer Draht, M/F
*	–	4" Grüner/ Gelber Draht, F/R, Aufkleber
*	–	8" Grüner/Gelber Draht, F/R
*	–	Bedienungsanleitung

*Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.
Änderungen technischer Angaben vorbehalten.

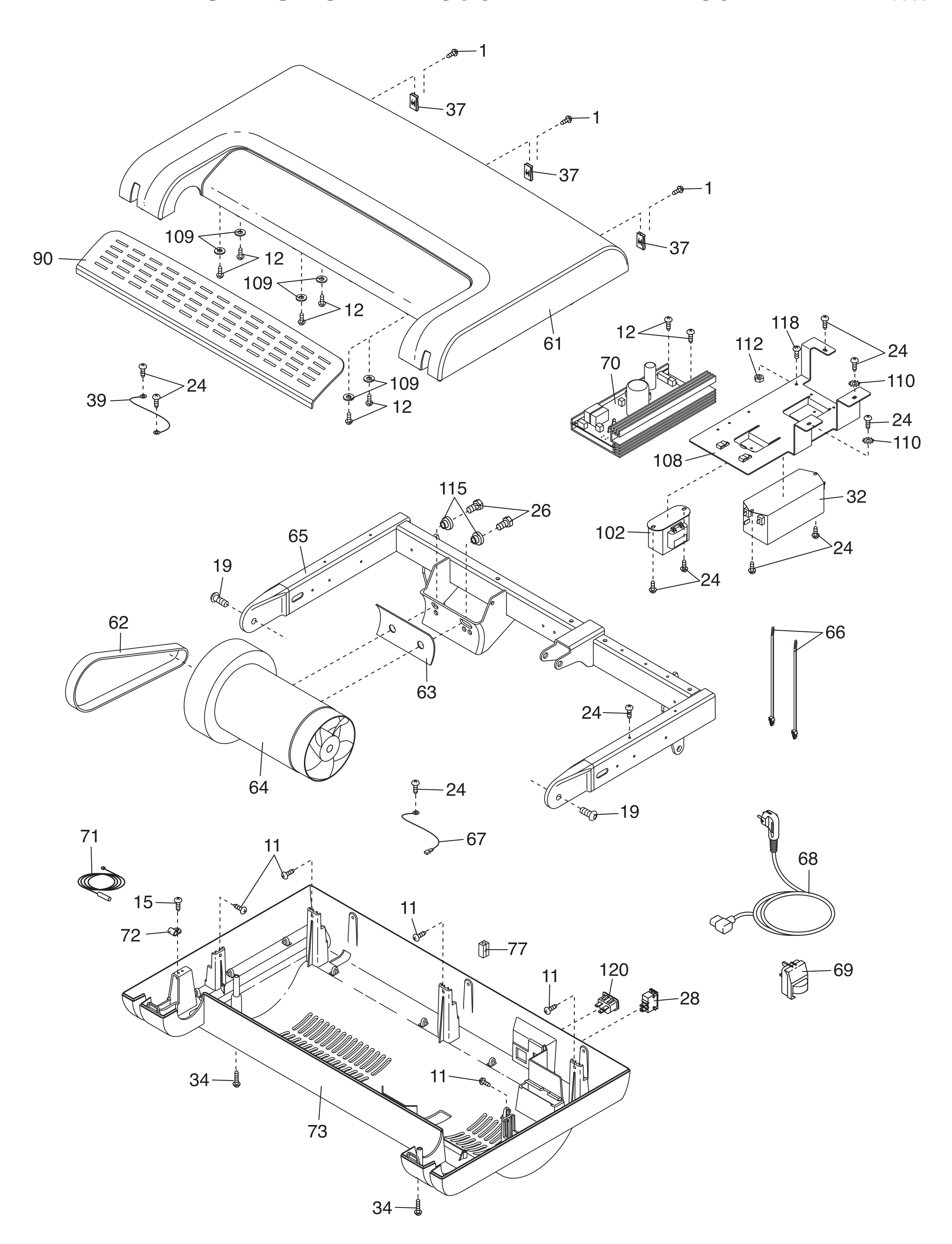
DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. NETL14807.1

R0309A



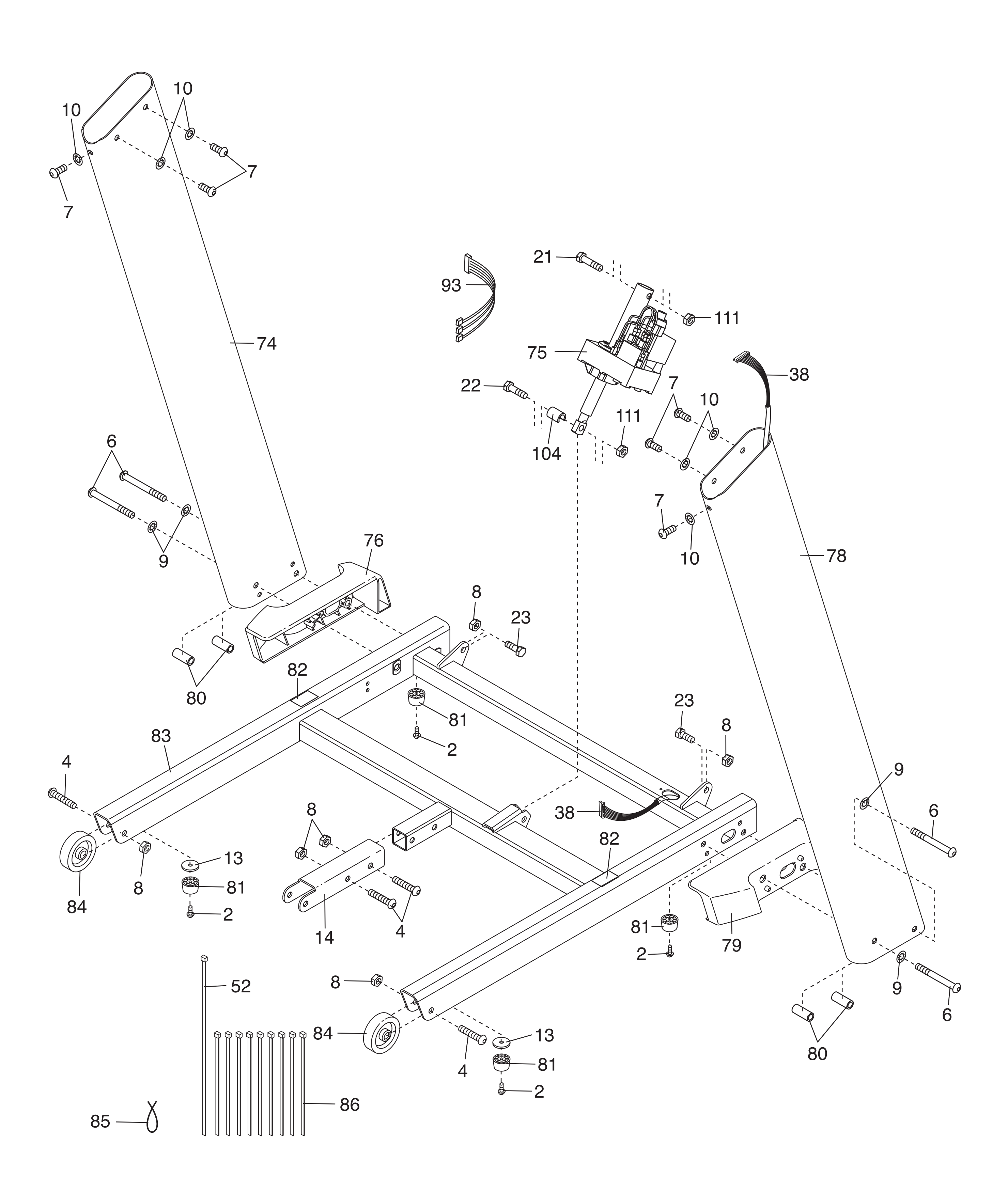
DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. NETL14807.1

R0309A

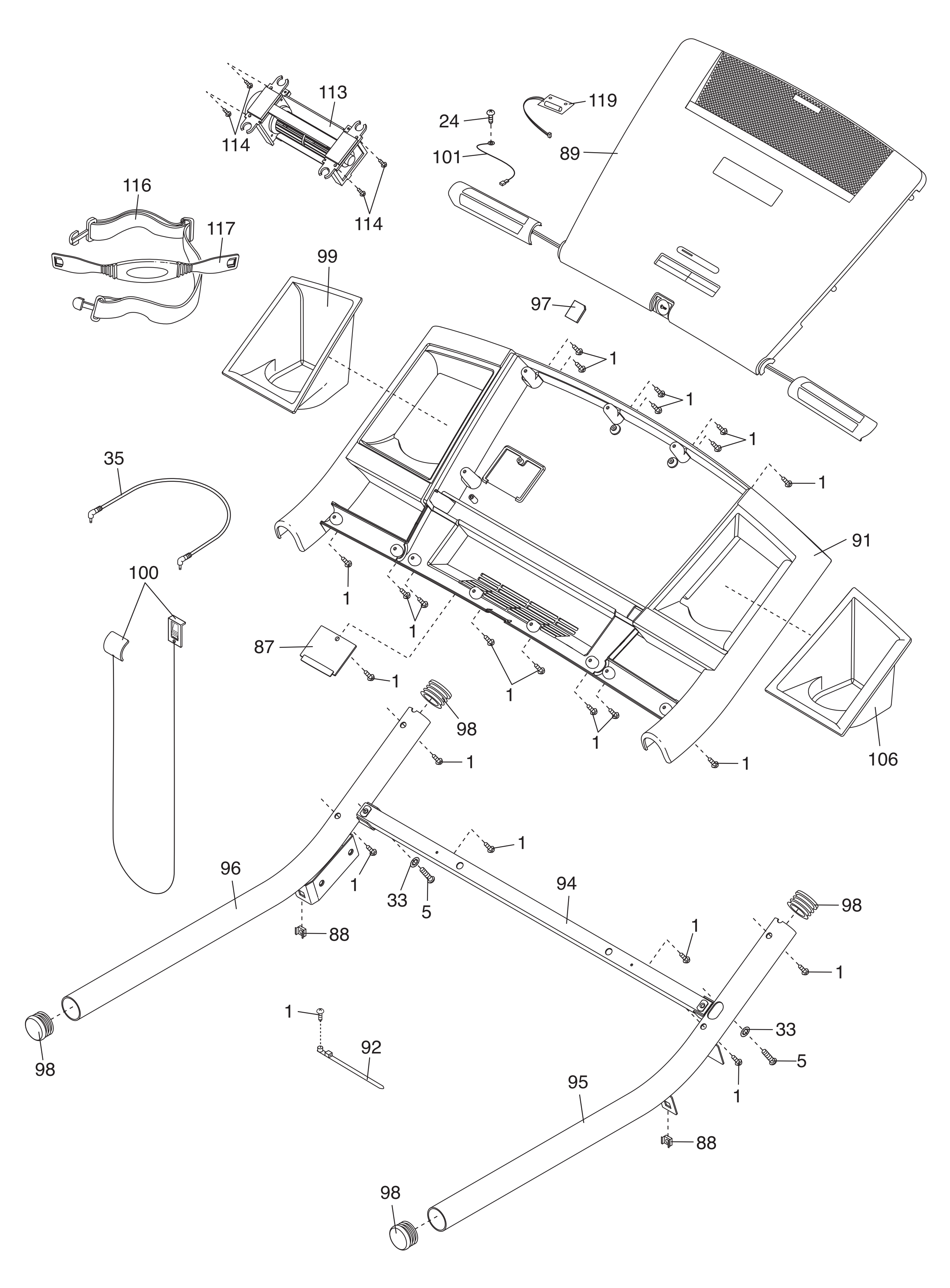


DETAILZEICHNUNG C—Modell-Nr. NETL14807.1

R0309A



DETAILZEICHNUNG D—Modell-Nr. NETL14807.1 R0309A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt werden.



Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 271569 R0309A